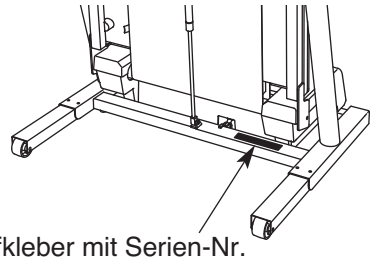
EPIC™

GENESIS 700

Modell-Nr. EETL77905.0
Serien-Nr. _____

Sehen Sie an der nachstehend angegebenen Stelle nach der Seriennummer. Schreiben Sie die Seriennummer- oben auf.



Aufkleber mit Serien-Nr.

FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufrieden-stellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

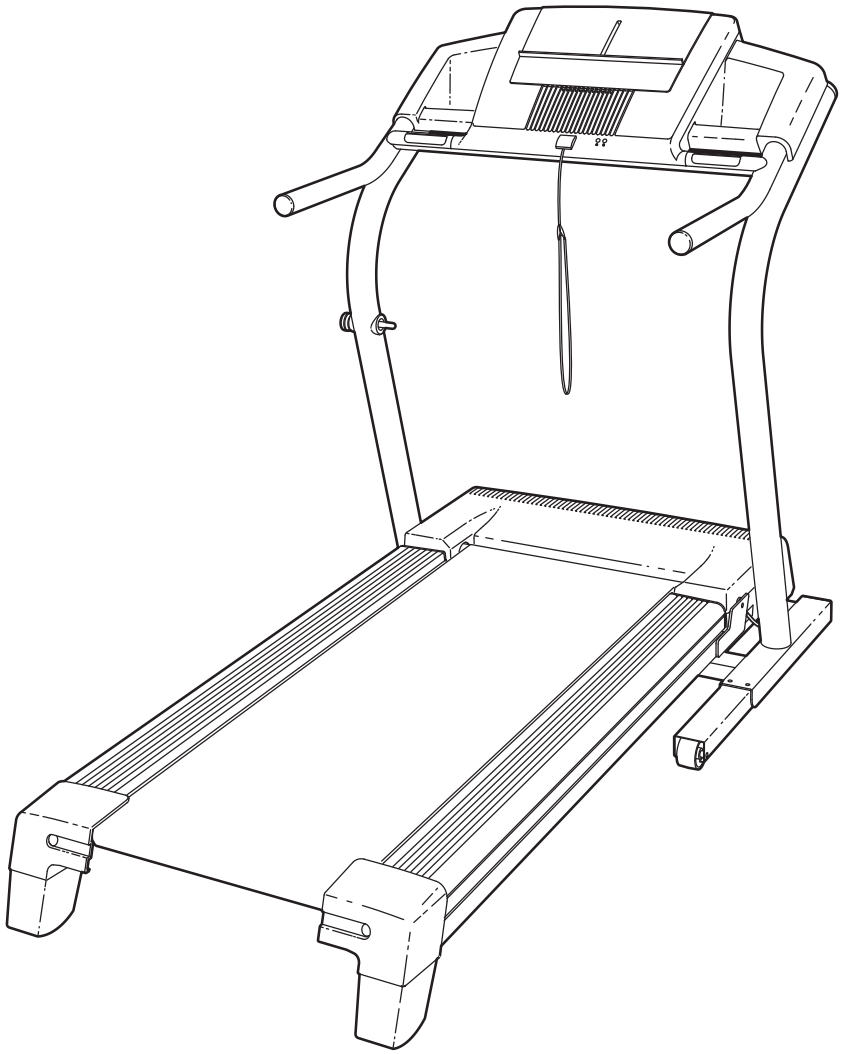
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:

www.iconeurope.com

EPIC™

GENESIS 700

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN 3
BEVOR SIE ANFANGEN 5
MONTAGE 6
BENUTZUNG DES BRUSTPULSSENSORS 9
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG 10
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN 24
FEHLERSUCHE 26
TRAININGSRICHTLINIEN 29
TEILELISTE 30
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . .Rückseite

Anmerkung: In der Mitte der Bedienungsanleitung befindet sich eine DETAILZEICHNUNG.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um Risiken wie elektrische Schläge, Feuer, Verbrennungen oder Verletzungen weitgehend auszuschließen, lesen Sie bitte vor Inbetriebnahme dieses Gerätes unbedingt die nachfolgenden Vorsichtsmaßnahmen.

1. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Fitnessgerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**
2. **Benutzen Sie den Lauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung vorgeschrieben.**
3. **Stellen Sie das Gerät nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,5 m und seitlich ein Freiraum von mindestens 0,5 m vorhanden ist. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.**
4. **Stellen Sie den Lauftrainer weder in die Garage, noch auf eine gedeckte Terrasse, noch in die Nähe von Wasser, sondern in einen trockenen und staubfreien Raum.**
5. **Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.**
6. **Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten unbedingt vom Gerät ferngehalten werden.**
7. **Der Lauftrainer sollte nur von Personen mit weniger als 135 kg benutzt werden.**
8. **Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Lauftrainers.**
9. **Angemessene Kleidung ist nötig. Trainieren Sie nur in (nicht zu weiter) Sportkleidung, die sich nicht im Gerät verfangen kann *und ausschließlich mit Sportschuhen. Betreten Sie das Laufband niemals barfuß, auch nicht mit Strümpfen oder mit Sandalen.***
10. **Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anschließen (sehen Sie sich Seite 10 an), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.**
11. **Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.**
12. **Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.**
13. **Benutzen Sie das Laufband nie, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder die Steckdose beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe FEHLERSUCHE auf Seite 26, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)**
14. **Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie zum klaren Verständnis wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Sehen Sie sich den Abschnitt BEDIENUNG UND EINSTELLUNG auf Seite 10 an.)**
15. **Stellen Sie sich, bevor Sie das Gerät einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Handgriffe wenn Sie den Lauftrainer benutzen.**
16. **Dieser Lauftrainer ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.**
17. **Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Herzfrequenzwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angeben.**
18. **Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht und ziehen Sie bei Nichtgebrauch immer den Schlüssel heraus. Ziehen Sie das Netzkabel heraus und verschieben Sie den Ein-/Ausschalter auf die Ausschalt-stellung, wenn der Lauftrainer nicht in Gebrauch ist. (Sehen Sie die Zeichnung auf Seite 5 für die Position des Ein-/Ausschalters.)**
19. **Versuchen Sie nicht, den Lauftrainer hochzuheben, oder zu bewegen, bevor es vollständig zusammengeklappt ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 6, und siehe ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 24.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Überanstrengung 20 kg hochzuheben, um den Lauftrainer zu transportieren; bzw. für Transport zu kippen.**
20. **Versuchen Sie nicht, die Neigung des Lauftrainers durch Unterlegen von Gegenständen zu verändern.**

21. Beim Zusammenklappen oder Transportieren des Lauftrainers muss die Feststellvorrichtung arretiert sein.

22. Wenn Sie die iFIT-Programme benutzen, wird Sie ein elektronischer Zwitscherton darauf hinweisen wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung des Lauftrainers verändern wird. Hören Sie auf das Gezwitscher und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Steigung vor. Manchmal kann die Änderung eintreten bevor der persönliche Trainer die Änderung beschreibt.

23. Wenn Sie iFIT-Programme benutzen, können Sie die Geschwindigkeit und Steigung jederzeit manuell verändern, indem Sie auf die Geschwindigkeits- und Steigungstasten drücken. Wenn jedoch der nächste Zwitscherton zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung zur nächsten Stufe des Programms verändern.

24. Nehmen Sie immer die iFIT-CDs und Videos aus Ihrem CD-Player oder Videogerät heraus, und stecken Sie den MP3-Player aus, wenn sie nicht benutzt werden.

25. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.

26. Führen Sie keine Fremdkörper in die Öffnungen des Gerätes ein.

27. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort raus nach Benutzung, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartung und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstvertreter genehmigt und unterwiesen. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur durch einen autorisierten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.

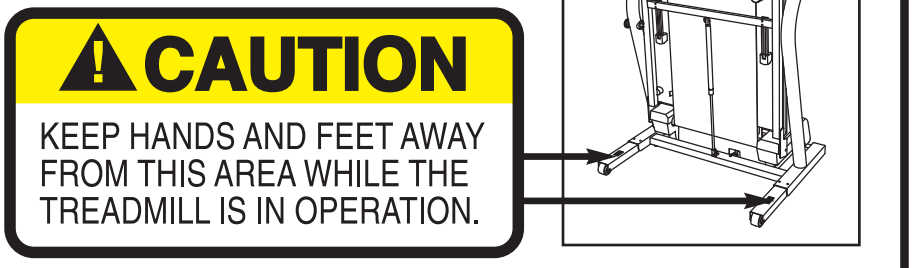
28. Dieser Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieser Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.

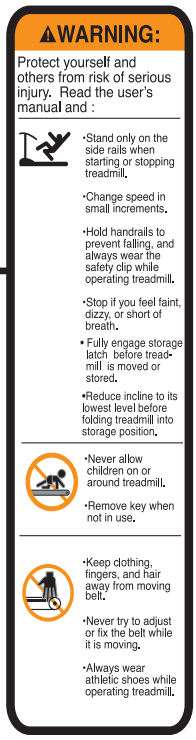
⚠WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

VERWAHREN SIE DIESE INSTRUKTIONEN

Die rechts abgebildeten Aufkleber müssen am Gerät an den angezeigten Stellen befestigt sein. Suchen Sie die Aufkle-berblätter aus, die die gleichen Informationen in verschiedenen Sprachen enthalten. Ziehen Sie die deutschen Aufkleber ab und kleben Sie sie auf den Lauftrainer, so dass sie die englischen Aufkleber bedecken.

Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst (siehe BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN auf der Rück-seite dieser Bedienungsanleitung). Kleben Sie den Ersatz-aufkleber an die angezeigte Stelle.



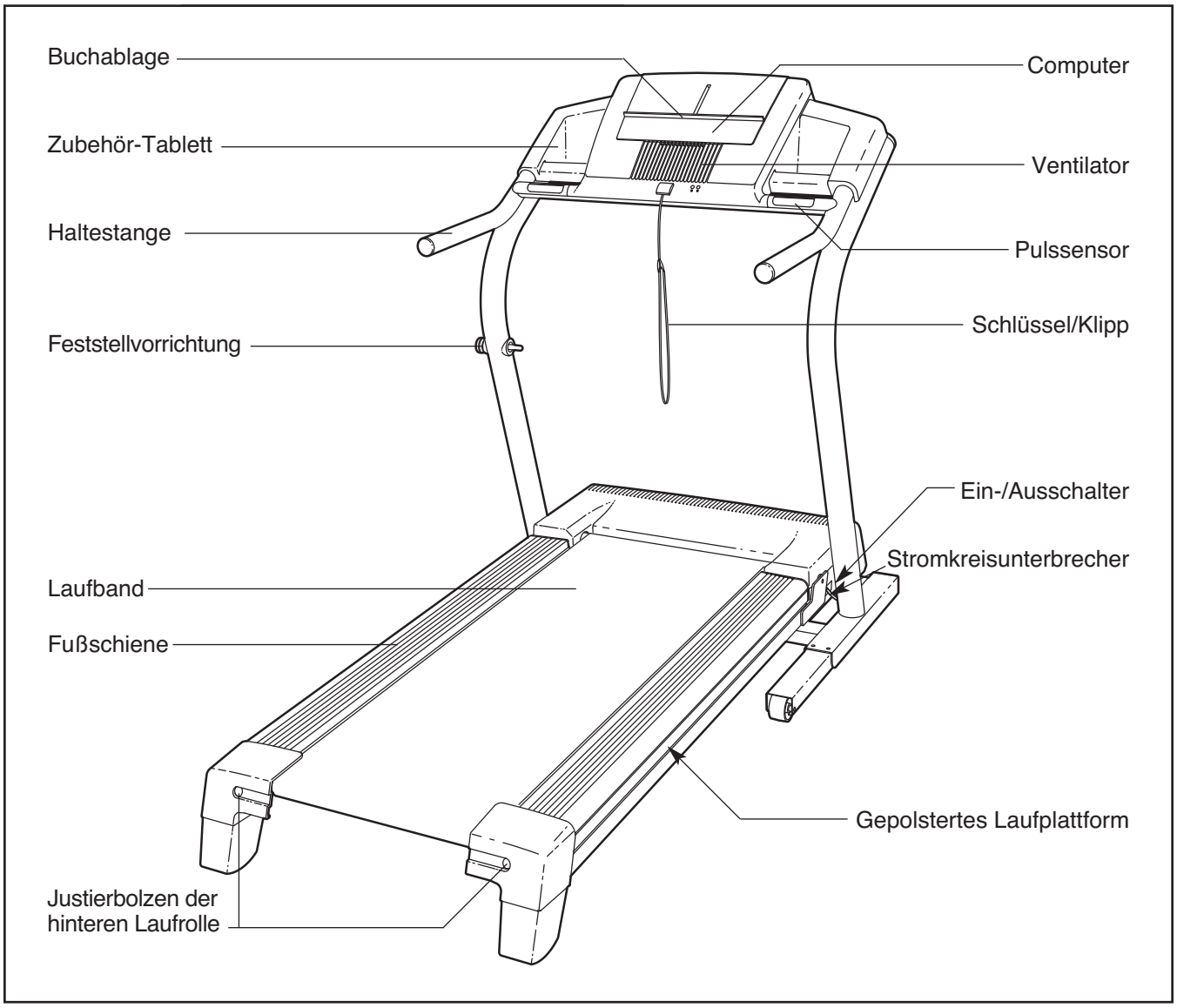

⚠WARNING:
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and :
•Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
•Change speed in small increments.
•Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
•Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
• Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
•Reduce incline to its lowest level before folding treadmill into storage position.
•Never allow children on or around treadmill.
•Remove key when not in use.
•Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
•Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
•Always wear athletic shoes while operating treadmill.

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den revolutionären EPIC® GENESIS 700 Lauftrainer entschlossen haben. Der GENESIS 700 offeriert eine Reihe eindrucksvoller Merkmale um Ihnen zu helfen Ihr Fitness-Ziel in der angenehmen und privaten Atmosphäre Ihres Heims zu erreichen. Wenn Sie nicht trainieren, können Sie das einzigartige GENESIS 700 Gerät so zusammenklappen, dass es weniger als die Hälfte des Platzes anderer Lauftrainer in Anspruch nimmt.

Lesen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit zunächst aufmerksam diese Anleitung. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Seriennummer Ihres Gerätes bereit. Die Modellnummer lautet EETL77905.0. Die Seriennummer steht auf dem beigefügten Aufkleber am Laufband (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

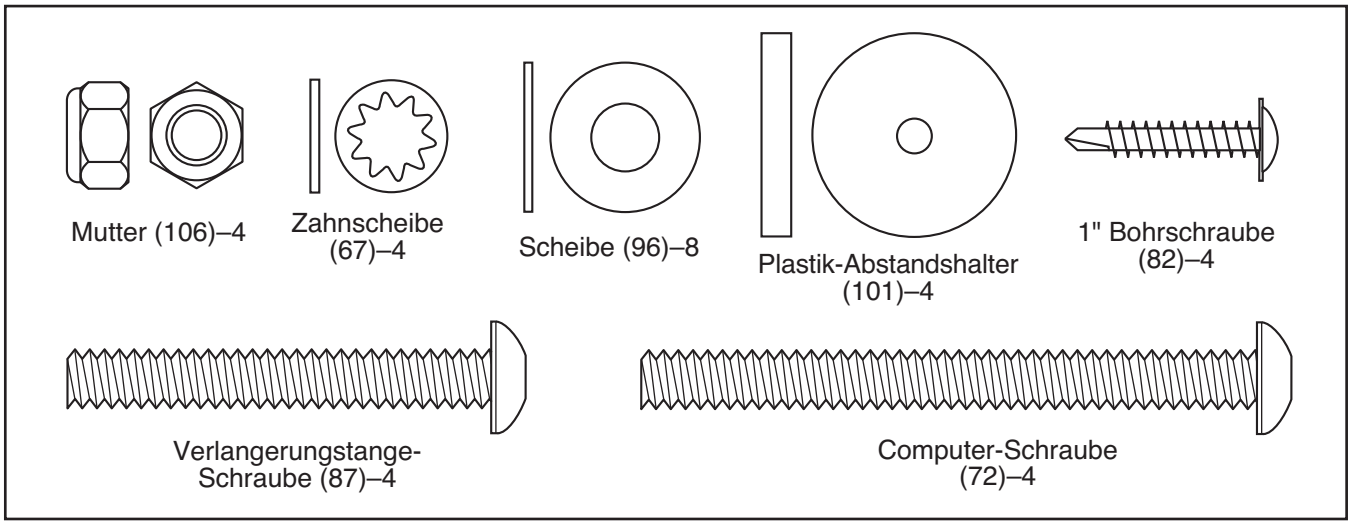


MONTAGE

Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Lauftrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. **Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.**

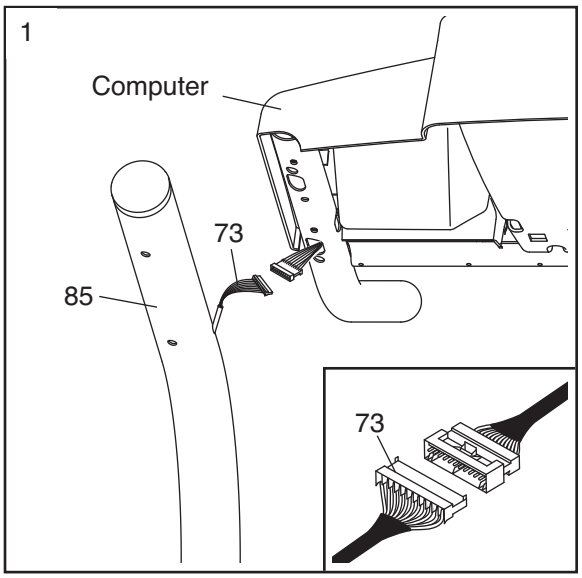
Anmerkung: Die Unterseite des Laufbands wurde mit einem Hochleistungsschmiermittel behandelt. Während des Transports kann eine kleine Menge der Schmiermittel auf den oberen Teil des Laufbandes oder Verpackung gelangt sein. Dies ist normal und wird die Leistung des Lauftrainers nicht beeinflussen. Sollte sich Schmiermittel auf das Laufband befinden, dann wischen Sie es mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger ab.

Für die Montage braucht man einen Kreuzschraubenzieher , Gummihammer , und verstellbarer Schraubenschlüssel zu der beigelegten Innensechskantschlüssel . Dieses Diagramm hilft Ihnen bei der Identifizierung der kleinen Montageteile. Die Zahl in Klammern unter jeder Zeichnung ist die Schlüsselnummer des Teils in der TEILELISTE auf den Seiten 30 und 31. Die andere Zahl bezieht sich auf die Anzahl der für die Montage benötigten Teile. **Anmerkung: Manche Teile sind bereits vormontiert. Falls Sie ein Teil nicht in der Tüte mit den Teilen finden, sehen Sie nach, ob es bereits angebracht wurde.**

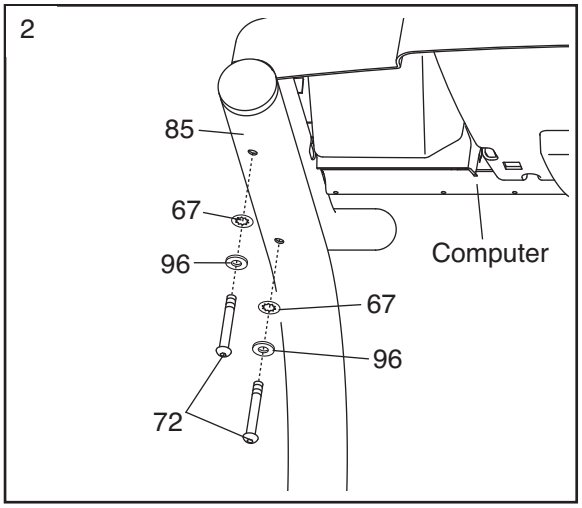


1. Mit Hilfe einer zweite Person richten Sie die Pfosten (85) in der vertikalen Position auf. Entfernen Sie das Sicherheitsband, mit dem der Kabelbaum (73) am Pfosten festgemacht ist.

   Dann lassen Sie den Computerbausatz von einer weiteren Person an den Pfosten (85) halten. Verbinden Sie den Kabelbaum am Pfosten (73) mit dem am Computerbausatz. **Die Anschlussteile sollten ohne Problem ineinanderpassen und einschnappen.** Sollten die Anschlussteile nicht leicht zusammenpassen und einschnappen, drehen Sie einen der Anschlüsse um und probieren Sie es noch einmal. **WENN DIE ANSCHLUSSE NICHT RICHTIG ZUSAMMENPASSEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN DES STROMS SCHADEN ERLEIDEN.** Stecken Sie jetzt die Stecker nach unten durch den rechten Pfosten.



2. Bringen Sie mit Hilfe einer weiteren Person den Computerbausatz am Pfosten (85) an. **Achten Sie darauf, dass dabei die Kabel nicht eingeklemmt werden.** Schrauben Sie den Computerbausatz mit den vier Computerschrauben (72), vier Unterlegscheiben (96) und vier Sternscheiben (67) (nur eine Seite abgebildet) fest. **Schrauben Sie alle vier Computerschrauben lose an, bevor Sie sie festziehen.**

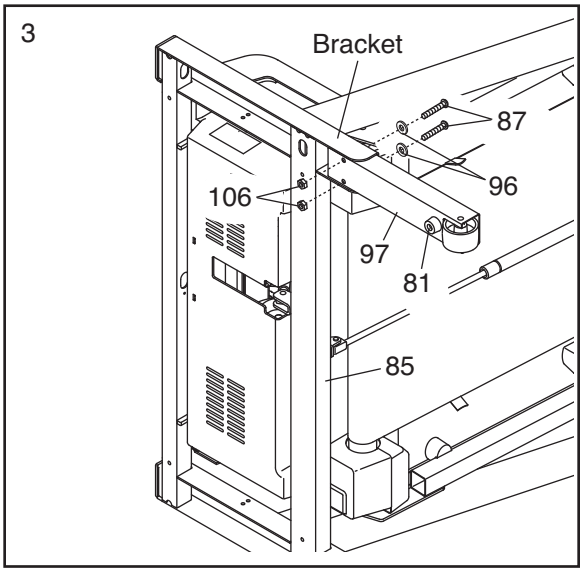


3. Kippen Sie den Lauftrainer mit Hilfe einer zweiten Person vorsichtig auf die Seite, wie abgebildet.

   Stecken Sie eine Verlängerungstange (97) in die angegebene Klammer an der Basis der Pfosten (85). **Achten Sie darauf, dass die Verlängerungstange so ausgerichtet ist, dass sich das Basispolster (81) auf der abgebildeten Seite befindet.** Verwenden Sie ggf. einen Gummihammer, um die Löcher der Verlängerungstange mit denen an der Klammer abzugleichen.

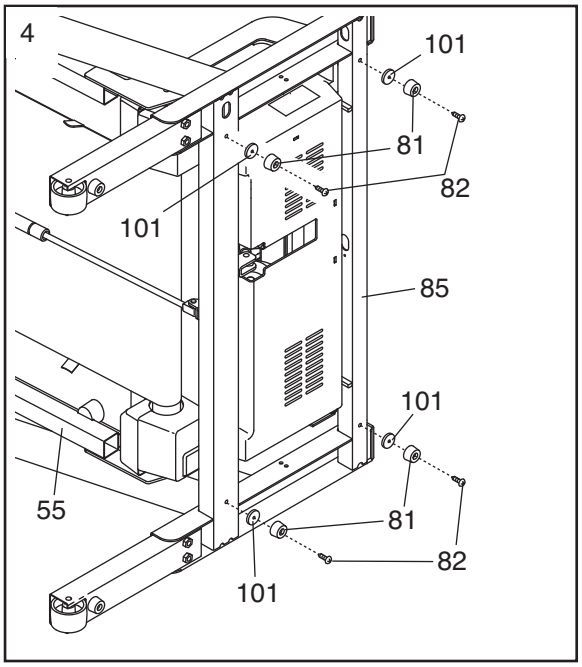
   Bringen Sie die Verlängerung (97) mit zwei Verlängerungsschrauben (87), vier Unterlegscheiben (96) und vier Muttern (106) wie abgebildet an. **Ziehen Sie die Muttern kräftig fest.**

   Kippen Sie den Lauftrainer mit Hilfe einer zweiten Person vorsichtig zur anderen Seite. Montieren Sie auf gleiche Weise die andere Verlängerungsstange (nicht abgebildet).



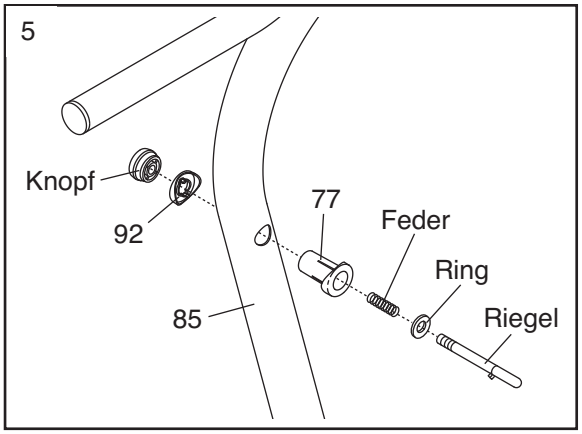
4. Schrauben Sie die vier Basispolster (81) an den angegebenen Stellen mit vier 1” Bohrschrauben (82) und vier Plastik-Abstandshaltern (101) an der Basis der Pfosten (85) an. Anmerkung: es ist möglicherweise ein Ersatzbasispolster beigefügt. Verwenden Sie dieses Basispolster als Ersatz, wenn eins abgenutzt wurde.

   Kippen Sie mit Hilfe einer weiteren Person den Lauftrainer vorsichtig nach unten, so dass die vier Basispolster (81) auf dem Boden aufliegen und die Pfosten (85) vertikal stehen.



5. Entfernen Sie den Knopf vom Riegel. **Achten Sie darauf, dass sich Ring und Feder auf dem Riegel befinden.**

   Drücken Sie den Reigeleinsatz (77) in die rechte Seite des linken Pfostens (85) und den Knopfeinsatz (92) in die linke Seite des linken Pfostens. Verwenden Sie ggf. einen Gummihammer. Stecken Sie als nächstes den Riegel in den Riegeleinsatz und schrauben Sie den Knopf auf dem Stift fest.

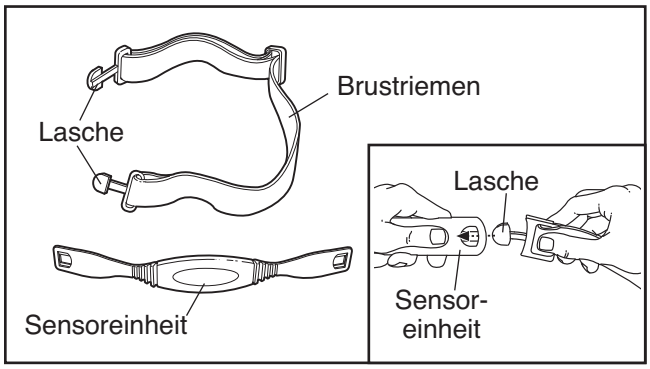


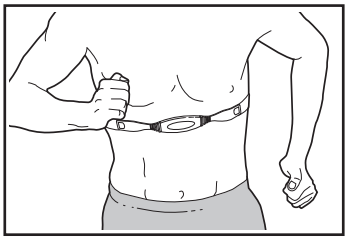
6. **Achten Sie darauf, dass alle Teile korrekt festgezogen sind, bevor sie das Lauftrainer benutzen.** Verwahren Sie den beigelegten Innensechskantschlüssel an einem sichern Ort auf. Der Innensechskantschlüssel wird benutzt, um das Laufband einzustellen (siehe Seite 27). **Um den Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Unterlage unter den Lauftrainer legen.**

BENUTZUNG DER BRUSTPULSSENSOR

WIE MAN DEN BRUSTPULSSENSOR ANZIEHT

Der Brustpulssensor besteht aus zwei Teilen: dem Brustriemen und der Sensoreneinheit (siehe Zeichnung unten). Schieben Sie den Verschluss von der einen Seite des Brustriemens in das Loch auf einer Seite des Sensors, wie in der Detailzeichnung angezeigt. ühren Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens in ein Ende der Sensoreinheit ein, wie in der eingesetzten Zeichnung gezeigt. Die Lasche sollte in gleicher Ebene sein mit mit der Vorderseite der Sensoreinheit.





Als nächstes wickeln Sie den Brustpulssensor um Ihre Brust und befestigen Sie das andere Ende des Brustriemens an der Sensoreinheit. Verändern Sie die Länge des Riemens, falls es nötig sein sollte. Der Brustpulssensor sollte unter Ihrer Kleidung an der Haut, so nah wie möglich unter dem Brustmuskel bzw. dem Busen getragen werden, aber nur so nah, so dass es immer noch bequem ist. Vergewissern Sie sich, dass das Logo der Sensoreinheit nach außen weist und richtig herum ist.

Ziehen Sie die Sensoreinheit ein paar Zentimeter von Ihrer Brust weg und finden Sie die zwei Elektrodenflächen an der Innenseite. Die Elektrodenflächen sind mit kleinen Rillen gekennzeichnet. Befeuchten Sie beide Elektrodenflächen, indem Sie Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung benutzen. Befestigen Sie die Sensoreinheit wieder an Ihre Brust.

PFLEGE UND WARTUNG DES BRUSTPULSSENSOR

- Trocknen Sie den Brustpulssensor nach jedem Gebrauch gründlich ab. Der Brustpulssensor wird aktiviert, wenn die Elektrodenflächen befeuchtet werden und der Brustpulssensor angezogen wird. Der Brustpulssensor schaltet sich ab, wenn er ausgezogen wird und die Elektrodenflächen getrocknet sind. Wenn der Brustpulssensor nicht abgetrocknet wird, dann bleibt er länger an und die Batterie wird schneller ausgelöst.
- Verwahren Sie den Brustpulssensor an einem warmen, trockenen Ort. Verwahren Sie den Pulssensor keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.
- Setzen Sie den Brustpulssensor nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus. Setzen Sie ihn auch nicht Temperaturen über 50° Celsius oder unter -10° Celsius aus.
- Biegen oder dehnen Sie die Sensoreinheit nicht übermäßig, wenn sie den Pulssensor benutzen oder verwahren.
- Säubern Sie die Sensoreinheit mit einem feuchten Tuchbenutzen Sie niemals Alkohol, Schleifmittel oder Chemikalien. Der Brustriemen kann mit der Hand gewaschen und luftgetrocknet werden.

BRUSTPULSSENSOR-FEHLERSUCHE

Die Anweisungen erklären, wie der Brustpulsmonitor mit dem Computer benutzt wird. Falls die angezeigte Herzfrequenz übermäßig hoch oder niedrig ist, befolgen Sie die unten beschreibenen Schritte.

- Achten Sie darauf, dass Sie den Brustpulssensor so tragen wie links beschrieben. Anmerkung: Wenn der Pulssensor nicht funktioniert, wenn wie beschrieben befestigt, dann befestigen Sie ihn etwas höher oder tiefer an Ihrer Brust.
- Benutzen Sie eine Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung, um die zwei Elektrodenflächen der Sensoreinheit zu befeuchten. Wenn die Herzschläge nicht angezeigt werden bis Sie zu schwitzen anfangen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.
- Seien Sie in der Mitte des Laufbandes, wenn Sie laufen oder rennen. **Der Benutzer darf nicht mehr als eine Armlänge von dem Computer entfernt sein, damit er die Herzschläge anzeigen kann.**
- Der Brustpulssensor ist entworfen für Personen mit einem normalen Herzrhythmus. Herzschlag-Ableseprobleme können durch einen medizinischen Zustand verursacht werden wie Ventrikelwehen, Tachykardiabersten und Arrhythmia.
- Das Funktionieren des Brustpulssensors kann durch magnetische Störungen, verursacht durch Starkstromleitungen oder andere Ursprünge, beeinflusst werden. Falls vermutet wird, dass dies ein Problem ist, stellen Sie den Lauftrainer irgendwo anders auf.
- Die CR2032 Batterie müsste eventuell ausgetauscht werden (sehen Sie sich Seite 29 an).

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

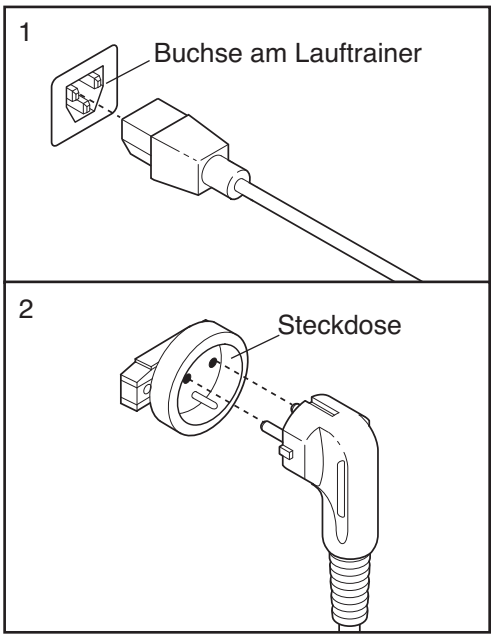
DAS VORGESCHMIERTE LAUFBAND

Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel oder sonstige Mittel zur Behandlung des Laufbandes oder der Laufplattform. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen. Anmerkung: Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie während der Benutzung des Geräts bitte saubere Schuhe.**

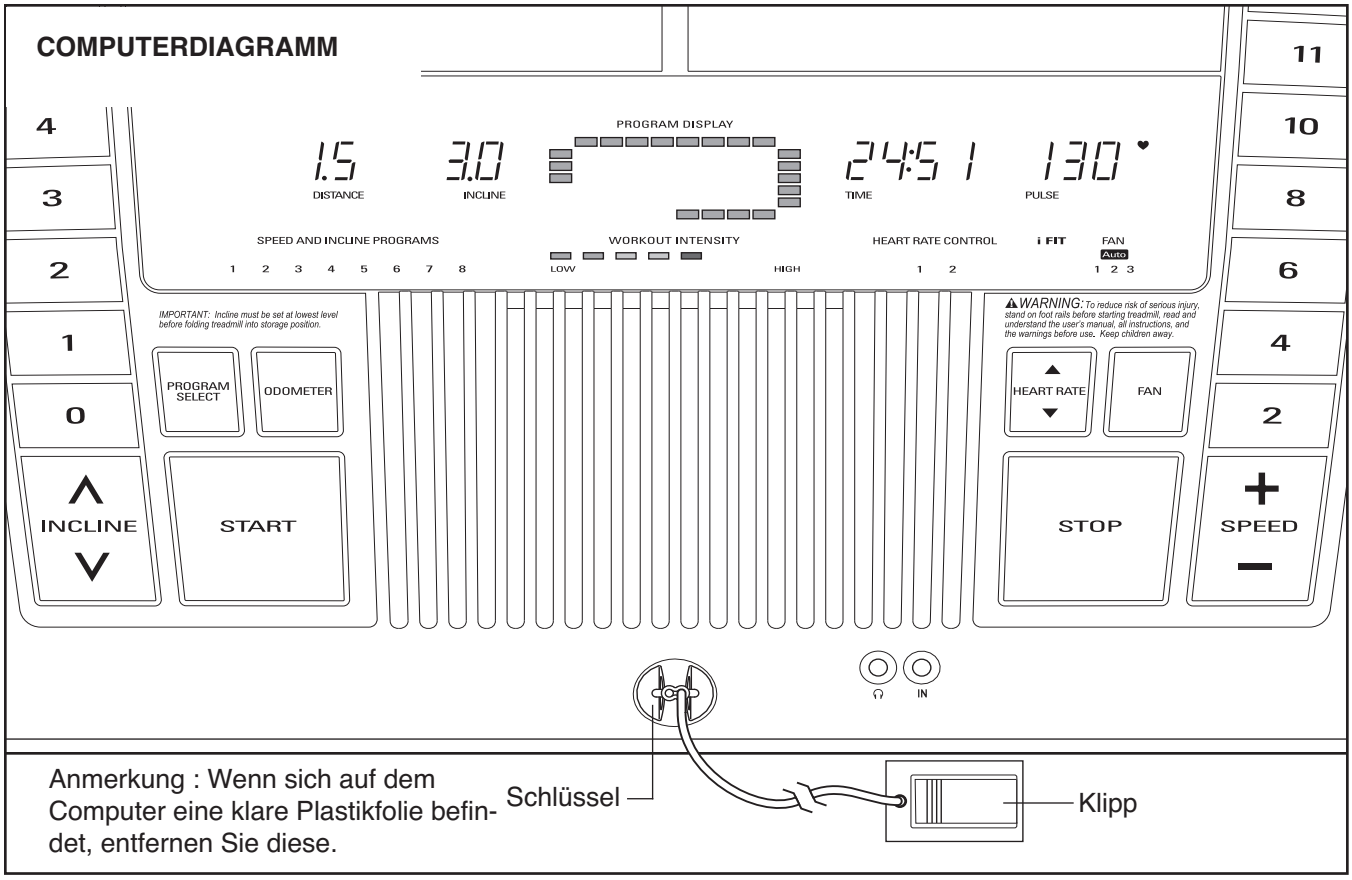
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches mit einem geräteerdenden Stromleiter und einem Erdungsstecker versehen ist. **Wichtig: Falls das Stromkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Stromkabel ersetzt werden.**

Beziehen Sie sich auf Zeichnung 1. Stecken Sie das angezeigte Ende des Netzkabels in die Buchse am Lauftrainer. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 2. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde. **Wichtig: Der Lauftrainer ist nicht kompatibel mit Steckdosen, die für FI-Schutzschalter eingerichtet sind.**



⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät geliefert wird. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.



Anmerkung : Wenn sich auf dem Computer eine klare Plastikfolie befindet, entfernen Sie diese.

DEN WARNUNGAUFKLEBER ANBRINGEN

Die Warnungen am Computer sind auf englisch. Das beigelegte Aufkleberblatt enthält dieselbe Information in verschiedenen Sprachen. Suchen Sie die deutschen Aufkleber und kleben Sie sie auf die Oberfläche des Computers.

COMPUTERMERKMALE

Das Laufgerät bietet eine Auswahl von Merkmalen, die Ihnen zum besten Workout verhelfen können. Wenn der manuelle Modus augewählt ist, kann man die Geschwindigkeit und die Steigung des Lauftrainers auf Tastendruck verändern. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Man kann auch die Herzfrequenz messen, indem man den eingebauten Handgriffpulssensor oder den Brustpulssensor verwendet.

Es werden auch acht voreingestellte Programme angeboten. Jedes Programm kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Steigung des Lauftrainers, während Sie durch ein effektives Workout geführt werden. Der Computer bietet auch zwei Puls-Programme an, welche die Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen steuern und Ihre Herzfrequenz während des Trainings etwa auf einem Zielniveau halten.

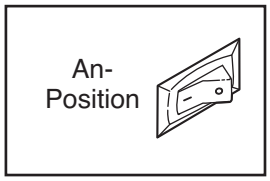
Der Computer bietet auch eine interaktive iFIT-Technologie an. Die iFIT-Technologie ist mit einem persönlichen Trainer in Ihrem Heim zu vergleichen. Mit einem Stereo-Audiokabel läßt sich der Lauftrainer an Heimstereoanlagen, tragbaren Stereoanlagen, Computer oder Videogerät anschließen. Dann kann man spezielle iFIT-MP3-, CD- und Videokassetten-Programme abspielen. (Die iFIT-CDs und Videokassetten sind separat erhältlich.) Die iFIT-Programme kontrollieren automatisch die Geschwindigkeit und Steigung des Lauftrainers, während ein persönlicher Trainer Sie Schritt für Schritt durch das Programm führt. Energiegeladene Musik sorgt für zusätzliche Motivation. **Um MP3-Programme von iFIT aus dem Internet herunterzuladen, besuchen Sie bitte die Seite www.iFIT.com. Um iFIT-CDs oder Videos zu kaufen, wählen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.**

Wenn der Lauftrainer an Ihrem Computer angeschlossen ist, können Sie auch zu unserer Website www.iFIT.com gelangen und sich so zu unseren Programmen direkten Zugang verschaffen. Zusätzliche Optionen werden bald erhältlich sein. **Weitere Informationen finden Sie auf www.iFIT.com.**

Um den manuellen Modus zu benutzen, befolgen Sie die Schritte, die auf Seite 12 beginnen. **Zur Verwendung eines voreingestellten Programms**, sehen Sie sich Seite 15 an. **Zur Verwendung eines Herzfrequenz-Programms,** sehen Sie sich Seite 16 an. **Um ein iFIT-MP3-, CD- oder Videoprogramm zu benutzen**, sehen Sie sich Seite 20 an. **Um ein iFIT.com-Programm direkt von unserer Website zu benutzen,** sehen Sie sich Seite 22 an.

STROMANSCHLUSS

Anmerkung: Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie während der Benutzung des Lauftrainers bitte saubere Schuhe.



Stecken Sie das Netzkabel ein (sehen Sie sich Seite 10 an). Finden Sie den Ein-/Ausschalter am Laufgerät in der Nähe des Netzkabels. Achten Sie darauf, dass die Sicherung auf die Ein-Position gestellt ist.

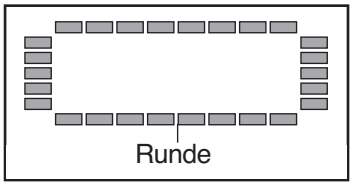
Steigen Sie auf die Fußschienen des Lauftrainers. Finden Sie den Klipp (sehen Sie sich die Abbildung auf Seite 11 an), der am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie den Klipp am Bund oder Gürtel ihrer Kleidung. Stecken Sie dann den Schlüssel in den Computer. Nach einem Moment leuchten sich die Anzeigen auf. **Wichtig: Im Notfall kann der Schlüssel aus dem Computer gezogen werden, wodurch das Laufband langsam zum Stehen kommt. Probieren Sie den Klipp aus, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts gehen bis der Schlüssel vom Computer herausgezogen wird. Wenn der Schlüssel nicht herausgezogen wird, verschieben Sie die Position des Klipps wie nötig.**

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich STROMANSCHLUSS (oben) an.

2 Wählen Sie den manuellen Modus.



Wenn der Schlüssel eingesteckt ist, wird automatisch der manuelle Modus ausgewählt. Falls ein Programm gewählt wurde, wählen Sie durch wiederholtes Drücken der Programmauswahltaste wieder den manuellen Modus, bis eine Strecke auf der Matrix erscheint und die iFIT Anzeige **nicht** mehr leuchtet.

3 Starten Sie das Laufband.

Um das Laufband zu starten, drücken Sie die Starttaste, die Taste zur Geschwindigkeitserhöhung [SPEED] oder eine der nummerierten Geschwindkeitstasten (2–16).

Wenn die Starttaste oder Taste zur Geschwindigkeiterhöhung gedrückt wird, setzt sich das Laufband mit einer Geschwindigkeit von zwei Kilometer pro Stunde in Bewegung. Während Sie trainieren, verändern Sie auf Wunsch die Geschwindigkeit des Laufbands indem Sie auf die Geschwindigkeitserhöhungs- oder -verminderungstaste drücken. Jedes Mal wenn ein Knopf gedrückt wird, wird sich die Geschwindigkeit um 0,1 Kilometer pro Stunde verändern; wenn eine Taste beständig nieder gedrückt wird, wird sich die Geschwindigkeit um 0,5 Kilometer pro Stunde verändern. Anmerkung: Nach Drücken der Tasten kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die eingestellte Geschwindkeit erreicht hat.

Wenn eine der nummerierten Geschwindigkeitstasten (2–16) gedrückt wird, ändert sich die Geschwindigkeit des Laufbands allmählich, bis es die eingestellte Geschwindkeit erreicht hat.

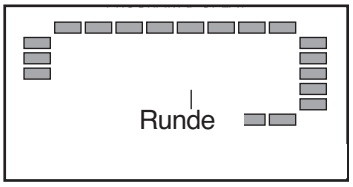
Um das Laufband anzuhalten, drücken Sie einmal die Stopptaste. im linken Display beginnt die Zeit zu blinken. Um das Laufband neu zu starten, drücken Sie die Starttaste, die Taste zur Geschwindigkeitserhöhung oder eine der nummerierten Tasten (1-10).

Anmerkung: Wenn das Laufband zum ersten Mal benutzt wird, inspizieren Sie die Ausrichtung des Laufbands und richten Sie diese aus, wenn nötig (sehen Sie sich Seite 27 an).

4 Verändern Sie auf Wunsch die Steigung des Lauftrainers.

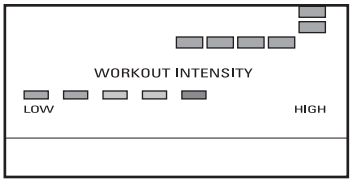
Um die Steigung des Lauftrainers zu verändern, drücken Sie die Tasten für größere oder kleinere Steigung [INCLINE]. Jedes Mal, wenn eine der Tasten gedrückt wird, verändert sich die Steigung um 0,5%. Um die Steigung schnell zu ändern, drücken Sie einen der nummerierten Steigungstasten, 0 bis 12. Anmerkung: Nach Drücken der Tasten kann es einen Moment dauern, bis der Lauftrainer die eingestellte Steigung erreicht hat.

5 Folgen Sie Ihrem Trainingsablauf anhand der Matrix und der Anzeigen.



Die Matrix — Wenn der manuelle Modus ausgewählt ist, wird im linken Teil des Displays die graphische Darstellung einer Laufstrecke von 400 m Länge angezeigt. Während Sie trainieren werden die Indikatoren um die Runde nacheinander leuchten bis die ganze Runde leuchtet. Die Runde wird dann dunkel werden und die Indikatoren werden wieder anfangen nacheinander zu leuchten.

Trainingsintensität-Anzeige— Diese Anzeige gibt ungefähr an, wie schwer Sie trainieren [WORKOUT INTENSITY], von geringem bis hohem Kraftaufwand.



Die Kalorien-/Strecke-Anzeige—Diese Anzeige gibt an, wieviel Kalorien [CALORIES] Sie ungefähr verbrannt haben und welche Strecke [DISTANCE] Sie während Ihres Trainings hinter sich gebracht haben. Das Display wird sich alle paar Sekunden zwischen der einen Zahl und der anderen abwechseln, wie durch die Indikatoren im Display gezeigt.

Wenn Sie sehen wollen, wieviel km das Laufband kürzlich bewegt wurde, drücken Sie die Kilometerzähler- [ODOMETER] Taste. Auf der Anzeige erscheinen die Worte *MY DIST.* (meine Strecke) und die Gesamtzahl von Kilometer. Um diese Zahl zurückzusetzen, halten Sie die Kilometerzählertaste einige Sekunden lang gedrückt.

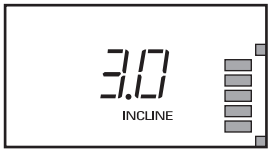
Wenn Sie sehen möchten, wieviel Kilometer das Laufband bewegt wurde, seitdem Sie den Lauftrainer erworben haben, drücken Sie die Kilometerzählertaste nochmals. Auf der Anzeige erscheinen die Worte *TOTAL DIST.* (Gesamtstrecke) und die gesamte zurückgelegte Strecke in Kilometer.

Wenn Sie nur die Anzahl der verbrannten Kalorien sehen möchten, drücken Sie die Kilometerzählertaste nochmals.

Wenn Sie nur die Strecke, die Sie während Ihres Trainings zurückgelegt haben, ansehen möchten, drücken Sie die Kilometerzählertaste nochmals.

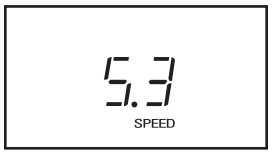
Wenn Sie sehen möchten, wieviel Kalorien Sie verbrannt und wie weit Sie während Ihres Trainings gelaufen sind, drücken Sie die Kilometerzählertaste nochmals. Auf der Anzeige erscheinen die Worte *CALORIES* (Kalorien) und *DISTANCE* (Strecke), außerdem erscheint das Wort SCAN (abtasten) für einige Sekunden.

Die Kohlehydrat-/Steigung-Anzeige—Diese Anzeige gibt an, wieviel Gramm Kohlenhydrate Sie ungefähr verbrannt haben und auf welche Steigungseinstellung der Lauftrainer eingestellt ist. Anmerkung: Die Anzeige zeigt bei jeder Steigungsänderung die Steigungseinstellung an.

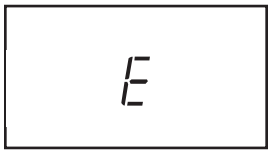


Zeit-/Tempodisplay—Wenn der manuelle Modus ausgewählt wird, zeigt dieses Display die abgelaufene Zeit [TIME] und Ihr gegenwärtiges Tempo [PACE] an. (Das Tempo wird in *Minuten pro Meile* gemessen.). Anmerkung: Wenn ein Programm ausgewählt wurde (mit außnahme des 1. Herzfrequenzprogramms), sehen Sie auf der Anzeige die verbleibende Zeit im Programm, statt der Zeit seit Beginn des Trainings.

Die Puls-/Geschwindigkeit-Anzeige—Diese Anzeige gibt die Geschwindigkeit [SPEED] des Laufbands an. Die Anzeige zeigt auch Ihre Herzfrequenz, falls Sie den Handgriff-Pulssensor oder einen Brustpulssensor verwenden.

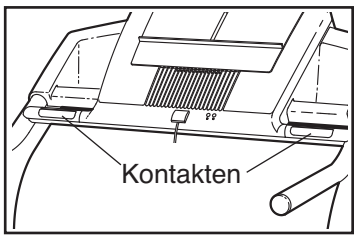


Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Meilen oder Kilometer anzeigen. Wenn Sie wissen wollen, welche Maßeinheit ausgewählt ist, halten Sie beim Einstecken des Schlüssels in den Computer die Stopptaste gedrückt. Ein *E* für englische Meilen oder ein *M* für metrische Kilometer wird auf der Puls-/Geschwindigkeit-Anzeige erscheinen. Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Geschwindigkeiterhöhung-Taste. Wenn die gewünschte Maßeinheit ausgewählt ist, ziehen Sie den Schlüssel ab und stecken Sie ihn wieder ein. **Anmerkung: Der Einfachheit halber beziehen sich die Anleitungen in diesem Abschnitt auf die Anzeige in Kilometern.**



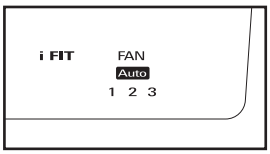
6 Messen Sie Ihre Herzfrequenz, wenn gewünscht.

Anmerkung: Wenn Sie den Brustpulssensor und den Hand-griffpulssensor gleichzeitig verwenden, kann der Computer Ihre Herzfrequenz nicht genau anzeigen. Bevor Sie den Handgriff-Puls-sensor benutzen, entfernen Sie die klaren schichten Kunstoff von den Metallkontakten. Zusätzlich solletn Sie Ihre Händen sauber halten.



Um Ihre Herzfrequenz messen zu können, **stellen Sie sich auf die Fußschienen** und halten Sie die Metallkontakten—**vermeiden Sie jegliche Bewegungen Ihrer Hände.** Sobald Ihr Puls festgestellt wird, erscheint auf der Puls-/Geschwindigkeit-Anzeige ein Herzsymbol. Ein bis zwei Striche werden erscheinen, gefolgt von der Anzeige Ihrer Herzfrequenz. **Um die genaueste Herzfrequenz-Ablesung zu erhalten, halten Sie die Kontakte weiterhin für ungefähr 15 Sekunden.**

7 Ventilator auf Wunsch einschalten.



Um den Ventilator auf niedriger Geschwindigkeit einzuschalten, drücken Sie die Ventilatortaste [FAN]. Um den Ventilator bei mittlerer Geschwindigkeit laufen zu lassen, drücken Sie die Ventilatortaste ein zweites Mal. Um den Ventilator auf der höchsten Geschwindigkeit laufen zu lassen, drücken Sie die Ventilatortaste ein drittes Mal. Um den Automatik-Modus zu wählen, drücken Sie die Taste nochmals und es erscheint das Wort *AUTO* (automatik) auf der Anzeige. Im Automatik-Modus wird der Ventilator automatisch langsamer oder schneller, je nachdem, wie schnell sich das Laufband bewegt.

Wenn Sie den Ventilator ausschalten möchten, drücken Sie die Ventilatortaste nochmals. Anmerkkung: Falls der Ventilator noch eingeschaltet ist, wenn das Laufband anhält, schaltet er sich nach einigen Minuten von selbst aus.

8 Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Steigen Sie auf die Fußschienen, drücken Sie die Stopptaste, und **stellen Sie die Steigung auf die unterste Einstellung ein. Die Steigung muss auf die unterste Einstellung sein, wenn Sie das Lauf-band zusammenklappen, da am sonstigen der Lauftrainer beschädigt wird.** Zunächst, ziehen Sie den Schlüssel heraus und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort. **Anmerkung: Falls das Display noch leuchtet, wenn der Schlüssel herausgezogen wird, sehen Sie sich Seite 23 an, um den Demo-Modus auszustellen.**

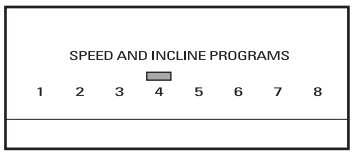
Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten sie den Ein-/Ausschalter nahe des Netzkabels aus und ziehen Sie das Netzkabel heraus.

VOREINGESTELLTE PROGRAMME BENUTZEN

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie auf Seite 12 unter STROMANSCHLUSS.

2 Wählen Sie ein voreingestelltes Programm aus.



Um ein voreingestelltes Programm auszuwählen, drücken Sie die Programmauswahltaste wiederholt, bis eine der acht Geschwindigkeits- und Steigungsprogrammanzeigen [SPEED AND INCLINE PROGRAMS] leuchtet.

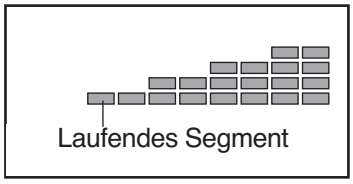
Wenn die voreingestellte Programme ausgewählt werden, blinkt die Höchstgeschwindigkeit und die maximale Steigung des Programms einige Sekunden lang auf der Anzeige. Die Zeit-/Tempo-Anzeige gibt die Programmdauer an. Ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Programms rollt über die Matrix.

3 Drücken Sie auf die Starttaste oder die Geschwindigkeiterhöhung-Taste, um das Programm zu starten.

Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt ist, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Steigungseinstellung des Programms anpassen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.

Jedes Programm ist in 30 oder 60 Zeitabschnitte von je einer Minute Länge eingeteilt. Eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Steigungseinstellung sind für jedes Segment programmiert. Anmerkung: Die gleiche Geschwindigkeits- und/oder Steigungseinstellung kann für fortlaufende Segmente programmiert werden.

Die Geschwindigkeitseinstellung für das erste Segment wird in der blinkenden laufenden Segmentsäule der Matrix angezeigt. (Die Steigungseinstellungen werden nicht in der Matrix angezeigt.) Die Geschwindigkeitseinstellungen einiger folgenden Segmente werden in den Säulen rechts angezeigt.



Wenn nur noch drei Sekunden im ersten Segment des Programmes verbleiben, wird sowohl die laufende Segmentsäule als auch die Säule rechts davon blinken und eine Anzahl von Tönen werden wahrnehmbar. Wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung gerade ändern wird, wird die Geschwindigkeit- und/oder die Steigungseinstellung in den Anzeigen aufleuchten, um Sie darauf vorzubereiten.

Wenn das erste Segment beendet ist, *werden sich alle Geschwindigkeitseinstellungen eine Säule nach links verschieben*. Die Geschwindigkeitseinstellung für das zweite Segment wird dann in der laufenden Segmentsäule blinkend angezeigt, und der Lauftrainer wird sich automatisch der Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen des zweiten Segments anpassen. Anmerkung: Wenn alle Indikatoren in der laufenden Segmentsäule aufleuchten, *werden die Geschwindigkeitseinstellungen nach unten rücken,* so dass nur die höchsten Indikatoren in der Matrix leuchten.

Das Programm läuft auf diese Art und Weise weiter bis die Geschwindigkeitseinstellung für das letzte Segment in der laufenden Segmentsäule erscheint und das letzte Segment endet.

Falls die Geschwindigkeits- oder Steigungseinstellung für das laufende Segment zu hoch oder nieder ist, kann die Einstellung verändert werden, indem Sie auf die Geschwindigkeits- oder Steigungstasten auf dem Computer drücken. Jedes Mal wenn einer der Geschwindigkeitstasten gedrückt wird, wird ein zusätzlicher Indikator auf der laufenden Segmentsäule auf- oder ableuchten. (Wenn irgendeine der Säulen auf der rechten Seite der laufenden Segmentsäule die gleiche Zahl der aufleuchtenden Indikatoren anzeigt wie in der laufenden Segmentsäule, so kann ein zusätzlicher Indikator in dieser Säule ebenfalls auf- oder ableuchten.) **Anmerkung: Wenn das nächste Segment des Programms beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen des nächsten Segments anpassen.**

Um das Programm vorübergehend zu stoppen, drücken Sie die Stopptaste. Auf der Zeit/Tempo Anzeige beginnt die Zeit zu blinken. Um mit dem Programm wieder anzufangen, drücken Sie die Starttaste oder die + Geschwindigkeitstaste. Das Laufband wird sich mit einer Geschwindigkeit von 2 Kilometern pro Stunde in Gang setzen. Wenn das nächste Segment des Programms beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeit- und Steigungseinstellung des nächsten Segments anpassen.

4 Folgen Sie Ihrem Trainingsablauf anhand der Matrix und der Anzeigen.

Sehen Sie sich Schritt 5 auf Seite 12 an.

5 Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 13 an.

6 Ventilator auf Wunsch einschalten.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 14 an.

7 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Wenn das Programm beendet ist, **achten Sie darauf, dass sich die Steigung des Lauftrainers auf der niedersten Einstellung befindet.** Zunächst ziehen Sie den Schlüssel heraus und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort. **Anmerkung: Falls die Displays und die Indikatoren am Computer am Leuchten bleiben, nachdem der Schlüssel herausgezogen worden ist, befindet sich der Computer im Demo-Modus. Sehen Sie sich Seite 23 an, um den Demo-Modus auszuschalten.**

Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten sie den Ein-/Ausschalter aus und ziehen Sie das Netzkabel heraus.

VERWENDUNG EINES PULSPROGRAMMS

Im Herzfrequenzprogramm 1 werden die Geschwindigkeit und die Steigung der Tretmühle automatisch so eingestellt, dass Ihre Herzfrequenz in der Nähe Ihrer ausgewählten Zielfrequenzeinstellung bleibt. Das Herzfrequenzprogramm 2 hält Ihre Herzfrequenz in einem voreingestellten Bereich.

⚠ ACHTUNG: Falls Sie Herzprobleme haben oder über 60 Jahre alt sind oder nicht trainiert haben, benutzen Sie das Pulsprogramm nicht. Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, konsultieren Sie Ihren Arzt um herauszufinden ob die Medikamente Ihren Trainingsherzfrequenz beeinflussen.

Folgen Sie zur Verwendung eines Pulsprogramms den nachstehenden Schritten.

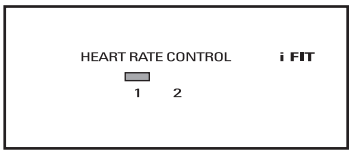
1 Ziehen Sie den Brustpulssensor an.

Sie müssen den Brustpulssensor tragen, um ein Pulsprogramm zu benutzen.

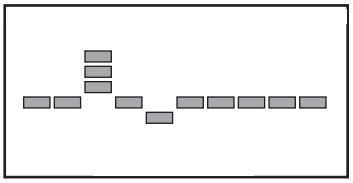
2 Stecken Sie den Schlüssel ganz in den Computer ein.

Sehen Sie sich STROMANSCHLUSS auf Seite 12 an.

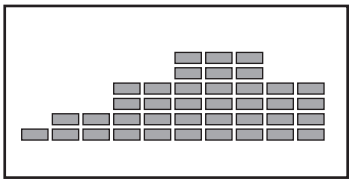
3 Wählen Sie ein Herzfrequenzprogramm aus.



Wenn Sie ein Herzfrequenzprogramm auswählen möchten, drücken Sie wiederholt die Programmauswahltaste, bis eine der beiden Indikatoren der Herzfrequenz-Programme [HEART RATE CONTROL] aufleuchtet.

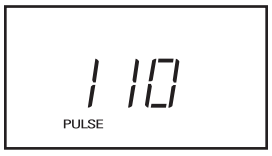


Im Herzfrequenzprogramm 1 erscheint ein Pulssymbol, das Ihren Herzschlag darstellt, auf der Matrix.



Im Herzfrequenzprogramm 2 rollt ein Profil der Zielherzfrequenzeinstellungen des Programms über die Matrix.

4 Geben Sie eine Zielherzfrequenzeinstellung ein.



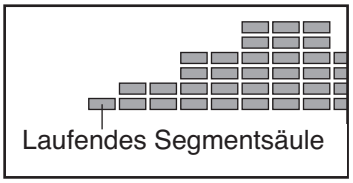
Wenn Sie das Herzfrequenzprogramm 1 ausgewählt haben, blinkt auf der Puls-/Geschwindigkeitsanzeige („Pulse/Speed“) die Zieleinstellung der Herzfrequenz des Programms. Wenn Sie die Zieleinstellung der Herzfrequenz ändern möchten, drücken Sie die Tasten zum Erhöhen und Senken der Herzfrequenz. **(siehe ÜBUNGSINTENSITÄT auf Seite 29).** Anmerkung: Für das gesamte Programm wird die gleiche Zielherzfrequenzeinstellung programmiert.

Im Herzfrequenzprogramm 2 blinkt die maximale Zielerzfrequenzeinstellung des Programms auf der Puls-/Geschwindigkeit-Anzeige. Drücken Sie je nach Wunsch die Tasten für größere oder kleinere Steigung, um die maximale Zielherzfrequenzeinstellung zu ändern **(siehe ÜBUNGS-INTENSITÄT auf Seite 29).** Anmerkung: Wird die maximale Zielherzfrequenz-einstellung verändert, verändert sich die Intensitätsstufe des gesamten Programms.

5 Drücken Sie der Start-Taste oder der Geschwindigkeitserhöhungstaste, um das Programm zu starten.

Einen Moment, nachdem der Starttaste gedrückt ist, wird sich das Laufgerät automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Steigungseinstellung des Programms anpassen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen.

Herzfrequenzprogramm 1 ist in 40 Segmente von je einer Minute unterteilt. Für alle Segmente ist die gleiche Zielherzfrequenzeinstellung programmiert. Für jedes Segment ist eine Zielherzfrequenzeinstellung programmiert. (Anmerkung: Wenn Sie das Training verkürzen möchten, stoppen Sie das Programm einfach vor Ende.) Herzfrequenzprogramm 2 ist in 30 Segmente von je einer Minute unterteilt. Für jedes Segment ist eine Zielherzfrequenzein-stellung programmiert. Anmerkung: Es kann für zwei oder mehr aufeinanderfolgende Segmente die gleiche Zielherzfrequenzeinstellungen programmiert sein.



Ist Herzfrequenzprogramm 2 ausgewählt, wird die Zielherzfrequenzeinstellung des ersten Segments in der blinkenden laufenden Segmentsäule der Matrix angezeigt. Die Zielherzfrequenzeinstellungen der nächsten Segmente werden in den Säulen rechts davon angezeigt. Drei Sekunden vor Ende des ersten Segments blinken die Segmentsäule des noch laufenden Segments sowie die Säule rechts davon und eine Reihe von Tönen erklingen. Außerdem blinken die Geschwindigkeitseinstellung und die Steigungseinstellung auf der Anzeige zu Ihrer Information. Wenn das erste Segment beendet ist, *rücken alle Zielherzfrequenzeinstellungen um eine Säule nach links*. Die Zielherzfrequenzeinstellung für das zweite Segment wird in der blinkenden laufenden Segmentsäule angezeigt.

Während beider Herzfrequenzprogramme vergleicht der Computer Ihre momentane Herzfrequenz regelmäßig mit der momentanen Zielherzfrequenzeinstellung. Befindet sich Ihre Zielherzfrequenz weit über oder unter der Zielherzfrequenzeinstellung, ändert sich die Geschwindigkeit des Laufbands automatisch, um Ihre Herzfrequenz der Zielherzfrequenzeinstellung anzunähern. Wenn das Laufband eine Geschwindigkeit von 12 Kilometer pro Stunde erreicht und sich Ihre Herzfrequenz immer noch weit unter der Zielherzfrequenzeinstellung befindet, wird auch die Steigung des Laufbands vergrößert.

Sollte die Geschwindigkeit oder die Steigung zu jeder Zeit des Programms zu hoch oder zu niedrig eingestellt sein, können Sie die Einstellungen mit den Geschwindigkeits- oder Steigungstasten verändern. Jedoch, kann sich die Geschwindigkeit, jedes Mal wenn der Computer Ihre Herzfrequenz mit der gegenwärtig zu erzielenden Herzfrequenzeinstellung vergleicht, die Geschwindigkeit und/oder Steigung des Laufgeräts automatisch verändern, um Ihre Herzfrequenz näher an die zu erzielende Herzfrequenzeinstellung zu bringen.

Wenn Ihr Puls während des Programms nicht erkannt wird, blinken die Buchstaben *PLS* im Display und die Geschwindigkeit und/oder Steigung wird automatisch verringert. Falls dies geschieht, siehe Seite 9.

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stopptaste. In der Zeit-/Tempo-Anzeige beginnt die Zeit zu blinken. Um das Programm neu zu starten, drücken Sie die Start- oder die Gesch-windigkeitserhöhungstaste. Das Laufband setzt sich mit 2 Kilometer pro Stunde in Bewegung. Wenn der Computer Ihre Herzfrequenz mit der Zielherzfre-quenzeinstellung verglichen hat, werden Gesch-windigkeit und/oder Steigung gegebenenfalls automatisch geändert, um Ihre Herzfrequenz der Zielherzfrequenzeinstellung anzunähern.

6 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Anzeigen.

Sehen Sie sich Schritt 5 auf Seite 12 an.

7 Auf Wunsch den Ventilator einschalten.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 14 an.

8 Wenn Sie mit dem Training fertig sind, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

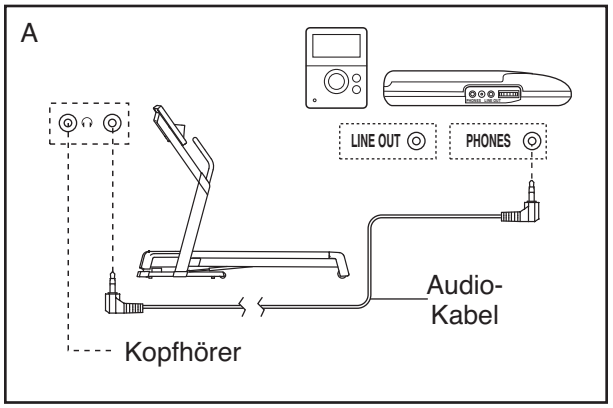
Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 13 an.

ANSCHLUSS DES LAUFTRAINERS ZUR VERWENDUNG VON IFIT.COM-PROGRAMMEN

Um iFIT-CDs oder MP3 zu benutzen, muss der Lauftrainer an Ihren CD-Player oder Computer mit CD-Player, Ihr tragbares Stereo oder Ihre Heimstereoanlage angeschlossen sein. Sie Seite 18–19 für Anschlussinstruktionen. **Um iFIT.com-Programmen direkt von unserer Website zu benutzen**, muss der Lauftrainer an Ihren Heimcomputer angeschlossen sein. Sie Seite 19 für Anschlussinstruktionen. **Um iFIT-Videokassetten** zu benutzen, muss der Lauftrainer an Ihres Videogerät angeschlossen sein. Sie Seite 20 für Anschlussinstruktionen.

ANSCHLUSS DES TRAGBAREN CD- ODER MP3 PLAYERS

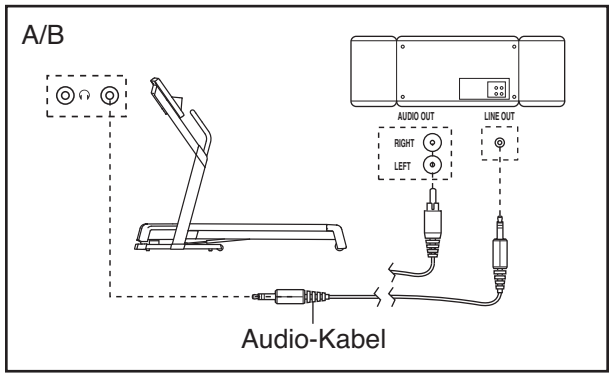
A. Stecken Sie ein Ende des im Lieferumfang enthaltenen 3,5 mm zu 3,5 mm Stereoaudiokabel in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabel in eine Buchse an Ihrem MP3- oder CD-Player. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in die Kopfhörerbuchse am Computer.



ANSCHLUSS DES TRAGBAREN STEREOS

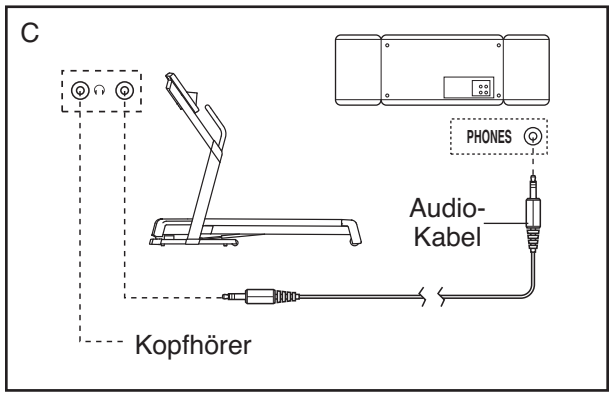
Anmerkung: Falls Ihr Stereo eine RCA-Typ Out-Audio- [AUDIO OUT] Buchse hat, befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls Ihr Stereo eine 3,5mm Out-Linie- [LINE OUT] Buchse hat, befolgen Sie Instruktion B. Falls Ihr Stereo nur eine Kopfhörer- [PHONES] Buchse hat, befolgen Sie Instruktion C.

A. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu RCA-Stereoaudiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Out-Audio-Buchse Ihrer Stereoanlage.



B. Siehe obige Zeichnung. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu RCA-Stereoaudiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Out-Linie-Buchse Ihrer Stereoanlage. Anmerkung: Während das Kabel in die Out-Linie-Buchse eingesteckt ist, schließen Sie nicht die Kopfhörer an die Kopfhörerbuchse am Computer an.

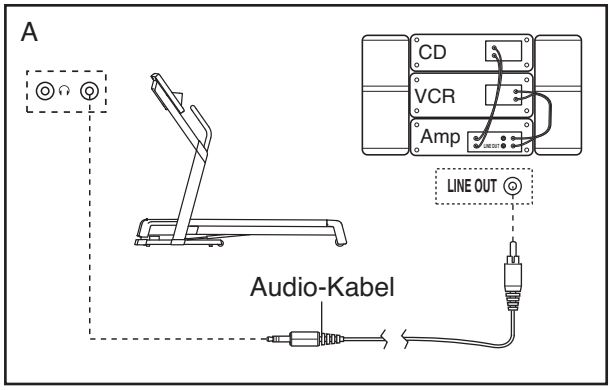
C. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu 3,5 mm Stereoaudiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Kopfhörerbuchse Ihrer Stereoanlage. Stecken Sie Ihre Kopfhörer in die Kopfhörerbuchse am Computer.



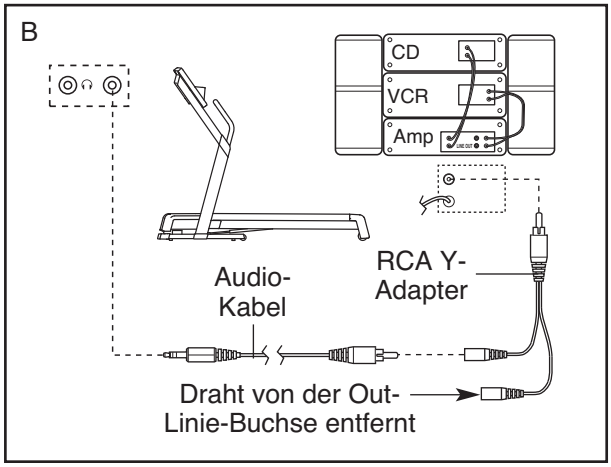
ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE

Anmerkung: Falls Ihre Stereoanlage eine nicht benutzte Out-Linie- [LINE OUT] Buchse hat, befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls die Out-Linie-Buchse benutzt wird, befolgen Sie Instruktion B.

A. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu RCA-Stereoaudiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Out-Linie-Buchse Ihrer Stereoanlage. Hinweis: Während das Kabel in die Out-Linie-Buchse eingesteckt ist, schließen Sie nicht die Kopfhörer an die Kopfhörerbuchse am Computer an.

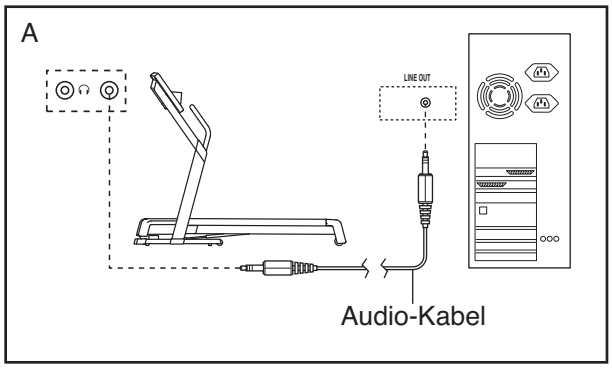


B. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu RCA-Stereoaudiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in einen RCA-Y-Adapter (in Elektrofachgeschäften erhältlich). Entfernen Sie nun den Draht, der momentan an die Out-Linie-Buchse Ihrer Stereoanlage angeschlossen ist und stecken Sie ihn in die freie Seite des Y-Adapters. Stecken Sie den Y-Adapter in die Out-Linie-Buchse Ihrer Stereoanlage. Anmerkung: Während der Y-Adapter an die Out-Linie-Buchse eingesteckt ist, schließen Sie nicht die Kopfhörer an die Kopfhörerbuchse am Computer an.



ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS

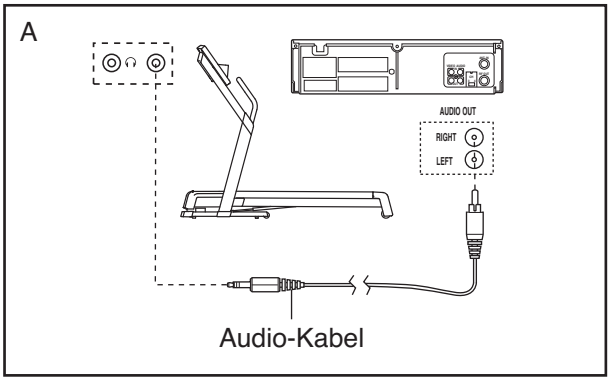
A. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu RCA-Stereoaudiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Out-Linie-Buchse Ihres Computers. Hinweis: Während das Kabel in die Out-Linie-Buchse eingesteckt ist, schließen Sie nicht die Kopfhörer an die Kopfhörerbuchse am Computer an.



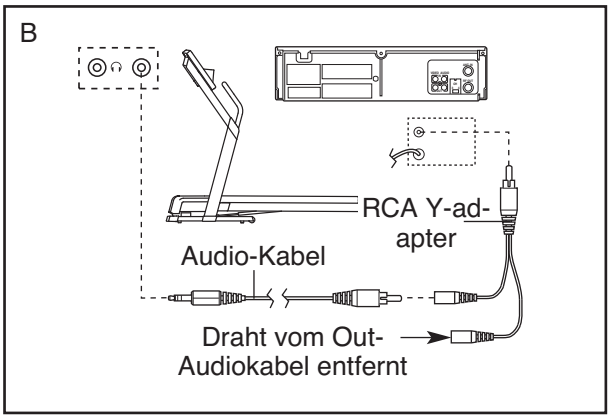
ANSCHLUSS IHRES VIDEOGERÄTES

Anmerkung: Falls Ihr Videogerät eine unbenutzte Out-Audio- [AUDIO OUT] Buchse hat, befolgen Sie die unten stehende Instruktion A. Falls die Out-Audio-Buchse schon benutzt wird, befolgen Sie Instruktion B. Falls Sie einen Fernseher mit eingebautem Videogerät haben, befolgen Sie Instruktion B. Falls Ihr Videogerät mit Ihrer Heimstereoanlage verbunden ist, sehen Sie sich ANSCHLUSS IHRER HEIMSTEREOANLAGE auf Seite 18 an.

A. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu RCA-Stereoaudiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Out-Audio-Buchse Ihres Videogeräts.



B. Stecken Sie ein Ende eines langen 3,5 mm zu RCA-Stereoaudiokabels (in Elektrofachgeschäften erhältlich) in die Buchse am Computer. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in einen RCA-Y-Adapter (in Elektrofachgeschäften erhältlich). Entfernen Sie dann den Draht der in der Out-Audio-Buchse an Ihrem Videogerät schon eingesteckt ist, und stecken Sie den Draht in die unbenutzten Buchse des Y-Adapters. Stecken Sie den Y-Adapter in die Out-Audio-Buchse ihres Videogeräts.



iFIT-MP3-, CD- UND VIDEOPROGRAMMEN BENUTZEN

Um iFIT.com-Programme, MP3s, CDs oder Videos abzuspielen, muss der Lauftrainer an Ihren MP3- oder CD-Player bzw. Ihr Videogerät angeschlossen sein. Lesen Sie ANSCHLUSS DES LAUFTRAINERS ZUR VERWENDUNG VON IFIT-PROGRAMMEN auf den Seiten 18 bis 20. **Um MP3-Programme von iFIT.com aus dem Internet herunterzuladen, besuchen Sie bitte die Seite www.iFIT.com. Um iFIT.com CDs oder Videos zu erwerben, wählen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.**

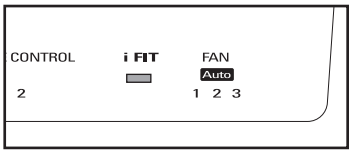
Befolgen Sie die unten aufgeführten Schritte um ihre iFIT.com-MP3- CD oder Videoprogramm zu benutzen.

1 **Stecken Sie das Netzkabel ein.**

Sehen Sie sich Seite 12 an unter STROMANSCHLUSS.

2 **Wählen Sie den iFIT-Modus.**

Um den iFIT-Modus auszuwählen, drücken Sie die Programmauswahltaste wiederholt, bis die iFIT-Anzeige aufleuchtet.



3 **Drücken Sie auf die Spieltaste auf Ihrem MP3-Player, CD-Player oder Videogerät.**

Anmerkung: Wenn Sie eine iFIT-CD verwenden wollen, legen Sie die CD in Ihren CD-Player ein; wenn Sie eine iFIT-Videokassette verwenden wollen, legen Sie die Videokassette in Ihr Videogerät ein.

Ein Moment nachdem die Taste gedrückt worden ist, wird Sie Ihr persönlicher Trainer durch Ihr Training führen. Befolgen Sie einfach seine Instruktio-0nen. Anmerkung: Wenn in der Zeit-/Tempo-Anzeige die Zeit blinkt, drücken Sie die Starttaste oder die Geschwindigkeiterhöhungstaste am Computer. Der Lauftrainer reagiert nicht auf MP3s, CDs, oder Videos, wenn die Zeit im linken Display blinkt.

Während dem CD- oder Videoprogramm wird Sie ein elektronischer Gezwitscherton darauf aufmerksam machen, wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung verändern wird. **ACHTUNG: Hören Sie immer auf das Gezwitscher und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Steigung vor. Es kann auch sein, dass sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung ändert, bevor der persönliche Trainer die Änderung angibt.**

Falls die Geschwindigkeits- oder Steigungseinstellung zu hoch oder zu niedrig ist, kann sie zu jeder Zeit manuell verändert werden, indem man auf die Geschwindigkeits- oder Steigungstasten auf dem Computer drückt. **Jedoch wird sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung beim nächsten Gezwitscher auf die nächste Einstellung im CD- oder Videoprogramm verändern.**

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stopptaste auf dem Computer. In der Zeit-/Tempo-Anzeige beginnt die Zeit zu blinken. Um das Programm wieder zu beginnen, drücken Sie die Start-Taste oder die Geschwindigkeitserhöhungtaste. Nach einem Augenblick beginnt das Laufband sich mit 2 km/h zu bewegen. **Beim nächsten Zwitscherton verändert sich die Geschwindigkeit und/oder die Neigung für den nächsten Abschnitt des Programms.**

Wenn das Programm beendet ist, wird das Laufband anhalten. Anmerkung: Um ein anderes MP3, CD- oder Videoprogramm zu benutzen, drücken Sie auf den Stopptaste oder ziehen Sie den Schlüssel heraus und sehen Sie sich Schritt 1 auf Seite 20 an.

Anmerkung: Falls sich die Geschwindigkeit oder Steigung des Lauftrainers nicht ändert, wenn das Gezwitscher zu hören ist:

- **Achten Sie darauf, dass im linken Display *iFIT* angezeigt wird und dass die Zeit nicht blinkt. Anmerkung: Wenn die Zeit aufblinkt, drücken Sie die Start-Taste oder die Geschwindigkeiterhöhungtaste am Computer.**
- **Passen Sie die Lautstärke Ihres MP3-, CD-Players oder Videogerätes an. Wenn die Lautstärke zu hoch oder niedrig ist, kann der Computer eventuell nicht die Programmsignale feststellen.**
- **Achten Sie darauf, dass das Audiokabel korrekt verbunden ist.**
- **Falls Sie einen tragbaren CD-Player benutzen und die CD aussetzt, stellen Sie den CD-Player auf den Boden oder eine flache Stelle anstatt auf den Computer.**

4 Folgen Sie Ihrem Trainingsablauf anhand der Matrix und des Displays.

Sehen Sie sich Schritt 5 auf Seite 12 an.

5 Messen Sie auf Wunsch ihre Herzfrequenz.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 13 an.

6 Ventilator auf Wunsch einschalten.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 14 an.

7 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Sehen Sie sich Schritt 8 auf Seite 15 an.

ACHTUNG: Nehmen Sie immer iFIT-CDs und Videokassetten von Ihrem CD-Player oder Videogerät heraus, und stecken Sie den MP3-Player aus, wenn sie nicht benutzt werden.

PROGRAMMEN DIREKT VON UNSERER WEBSITE BENUTZEN

Um die Programme von unserer Website benutzen zu können, muss der Lauftrainer mit Ihrem Heimcomputer verbunden sein. Siehe ANSCHLUSS IHRES COMPUTERS auf Seite 20. Zusätzlich brauchen Sie eine Internet Verbindung und ein Konto mit einem Internet-Servicezusteller. Eine zusätzliche Liste mit Systemen und Software-Bedingungen finden Sie auf unserer Website.

Befolgen Sie die unten angeführten Schritte wie man ein Programm von unserer Website benutzt.

1 Stecken Sie den Schlüssel ganz in den Computer ein.

Sehen Sie STROMANSCHLUSS auf Seite 12 an.

2 Wählen Sie den iFIT-Modus.

Sehen Sie sich auf Schritt 2 auf Seite 20.

3 Beginnen Sie eine Internet-Verbindung mit Ihrem Computer.

4 Wenn erförderlich, beginnen Sie mit dem Web-Browser und gehen Sie zu unserer Website www.iFit.com.

5 Folgen Sie die gewünschten Links auf unserer Website, um ein Programm auszusuchen.

Lesen und befolgen Sie die On-line-Instruktionen zur Benutzung eines Programms.

6 Befolgen Sie die On-line-Instruktionen, um mit dem Programm zu beginnen.

Wenn Sie mit dem Programm anfangen, wird am Bildschirm ein Countdown beginnen.

7 Gehen Sie zum Lauftrainer und steigen Sie auf die Fußschienen. Finden Sie den Klipp, der am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie den Klipp am Bund oder Gürtel ihrer Kleidung.

Nach dem Countdown endet, wird das Programm beginnen und das Laufband wird sich zu bewegen anfangen. Halten Sie die Handgriffe und fangen Sie an zu laufen. Während dem Programm, wird Sie ein elektronischer Gezwitscherton darauf aufmerksam machen, wenn sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung verändern wird. **ACHTUNG: Hören Sie immer auf den Gezwitscherton und bereiten Sie sich auf eine Änderung in der Geschwindigkeit und/oder Steigung vor.**

Falls die Geschwindigkeits- oder Steigungseinstellung zu hoch oder zu niedrig ist, kann sie zu jeder Zeit manuell verändert werden, indem man auf die Geschwindigkeits- oder Steigungstasten auf dem Computer drückt. **Jedoch wird sich die Geschwindigkeit und/oder Steigung beim nächsten Gezwitscherton auf die nächste Einstellung im Programm verändern.**

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf den Stopptaste auf dem Computer. Auf der Zeit-/Tempo-Anzeige beginnt die Zeit zu blinken. Um mit dem Programm weiter zu machen, drücken Sie wieder auf die Start- oder Geschwindigkeiterhöhungtaste. Nach einem Moment wird sich das Laufband wieder mit 2 Kilometern pro Stunde bewegen. **Wenn das nächste Gezwitscher zu hören ist, wird sich die Geschwindigkeit und Steigung auf die nächste Einstellung des Programmes verändern.**

Wenn das Programm beendet ist, wird das Laufband anhalten. Anmerkung: Um ein anderes Programm zu benutzen, drücken Sie auf die Stopptaste und sehen Sie sich den oben angeführten 5. Schritt an.

Anmerkung: Falls sich die Geschwindigkeit oder Steigung des Lauftrainers nicht verändert, wenn das Gezwitscher zu hören ist, achten Sie darauf, dass die Buchstaben *iFIT* nicht in der Matrix erscheinen und, dass die Zeit nicht in der Zeit-/Tempo-Anzeige aufblinkt. Zusätzlich müssen Sie darauf achten, dass das Audiokabel korrekt angeschlossen.

8 Befolgen Sie Ihren Fortschritt mit der Matrix und den Anzeigen.

Sehen Sie sich Schritt 5 auf Seite 12 an.

9 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 16 an.

DER INFORMATION MODUS/DEMO MODUS

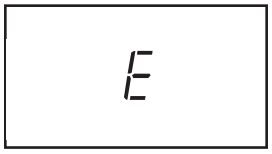
Der Computer verfügt über einen Informationsmodus, in dem die Gesamtanzahl der km, die das Laufband bewegt wurde, und die Gesamtanzahl der Stunden, die der Lauftrainer in Betrieb war, gespeichert werden. Im Informationsmodus können Sie km oder Meilen als Maßeinheit wählen und den Demomodus ein- und ausschalten.

Wenn Sie den Informationsmodus auswählen möchten, halten Sie die Stopptaste gedrückt, während Sie den Schlüssel in den Computer stecken.

Die Kalorien-/Strecke-Anzeige gibt an, wieviel Kilometer (oder Meilen) das Laufband insgesamt bewegt wurde.

Die Zeit-/Tempo-Anzeige gibt an, wieviel Stunden der Laufband insgesamt benutzt wurde.

Auf der Puls-/Geschwindigkeit-Anzeige erscheint ein „E“ für englische Meilen oder ein „M“ für Kilometer im metrischen System. Drücken Sie die Taste zur Geschwindigkeitserhöhung, um die gewünschte Maßeinheit einzustellen.

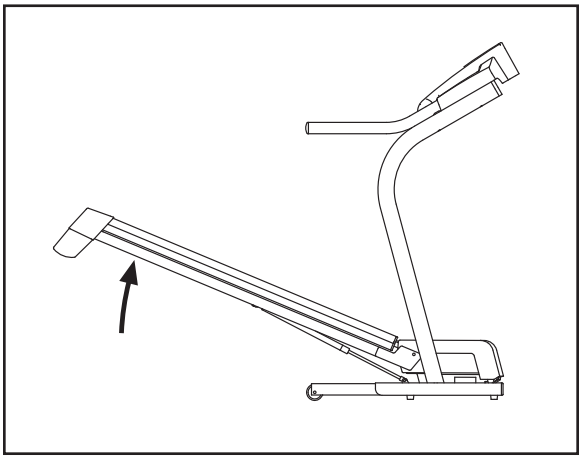


WICHTIG: Wenn auf der Kohlehydrat-/Steigung-Anzeige ein „d“ erscheint, befindet sich der Computer in Demomodus. Dieser Modus ist nur für die Ausstellung des Lauftrainers im Laden vorgesehen. Im Demomodus funktionieren die Tasten nicht, auch wenn das Stromkabel eingesteckt, der Schlüssel vom Computer abgezogen ist und die Anzeigen automatisch in einer voreingestellten Reihenfolge aufleuchten. **Falls ein „d“ im Informationsmodus erscheint, drücken Sie die Taste zur Geschwindigkeitsverringerung, bis das „d“ verschwindet.**

Sie beenden den Informationsmodus, indem Sie den Schlüssel vom Computer abziehen.

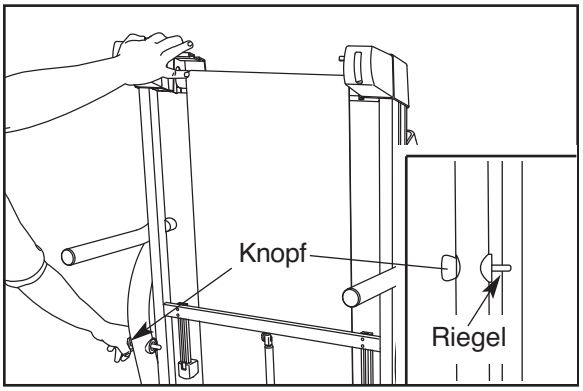
HOW TO FOLD AND MOVE THE TREADMILL

ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS ZUR LAGERUNG



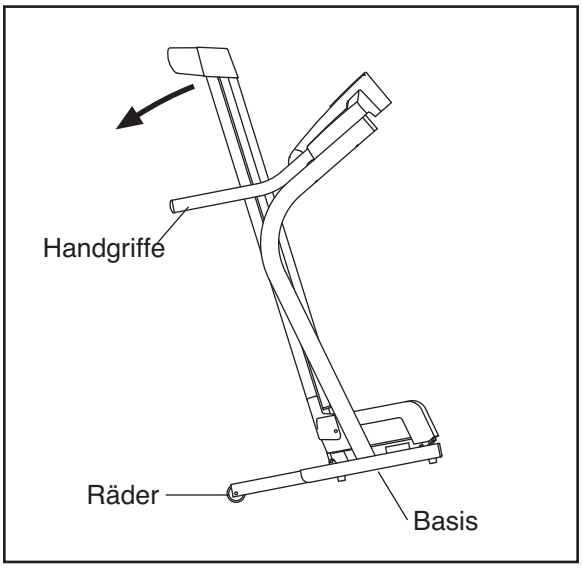
Bevor Sie den Lauftrainer zusammenklappen, justieren Sie die Steigung auf die niedrigste Position. Wenn dieses nicht gemacht wird, kann der Lauftrainer bleibenden Schaden erhalten. Ziehen Sie den Schlüssel ab und stecken Sie das Stromkabel aus. ACHTUNG: Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um den Lauftrainer hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

1. Halten Sie den Lauftrainer wie Rechts angezeigt an. **ACHTUNG: Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie Ihre Beine beugen und Ihren Rücken gerade halten. Beim Aufrichten des Lauftrainers sollten Sie Ihre Beine, nicht den Rücken, belasten.** Richten Sie den Lauftrainer etwa bis zur Hälfte der Vertikal-Position auf.



2. Greifen Sie den Lauftrainer wie gezeigt mit der rechten Hand und halten Sie den Lauftrainer fest. Ziehen Sie den Riegelknopf nach links und halten Sie ihn in der Position. Heben Sie den Rahmen an, bis die Arretierung am Riegel vorbei ist. Lassen Sie den Riegelknopf langsam wieder los. **Achten Sie darauf, dass der Stift den Rahmen sicher hält.**

   Um den Boden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Abdeckung unter den Lauftrainer. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in direktem Sonnenlicht auf. Verwah-ren Sie den Lauftrainer nicht in Temperaturen über 30°C.



TRANSPORTIERUNG DES LAUFGERÄTS

Bevor Sie den Lauftrainer verrücken, bringen Sie ihn in die Lagerungsposition, so wie oben beschrieben. **Achten Sie darauf, dass der Stift am Riegelknopf den Rahmen sicher hält.**

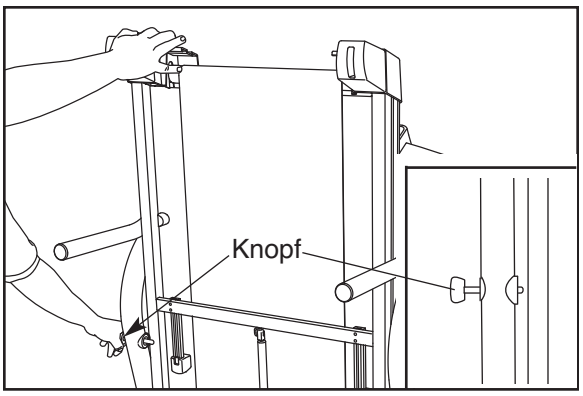
1. Halten Sie die oberen Enden der Handgriffe. Stellen Sie einen Fuß gegen einen Rad.

2. Kippen Sie die Tretmühle zurück, bis sie leicht auf den Rollen rollt. Bewegen Sie dann den Lauftrainer vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Bewegen Sie die Tretmühle niemals, ohne sie zu kippen. Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie beim Transportieren des Gerätes äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, das Gerät über unebenen Boden zu schieben.**

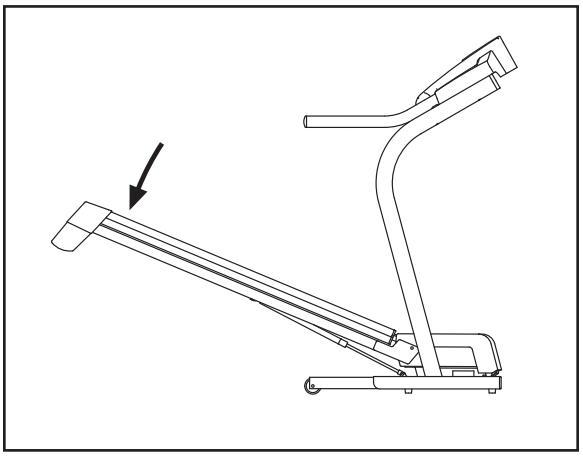
3. Stellen Sie einen Fuß gegen ein Rad und lassen Sie den Lauftrainer nieder, bis es in der Lagerungsposition steht.

LAUFGERÄT ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Halten Sie das obere Ende des Gerätes mit Ihrer rechten Hand. Ziehen Sie den Riegelknopf nach links und halten Sie ihn. Schwenken Sie den Rahmen nach unten, bis der Rahmen am Riegel vorbei ist.



2. Halten Sie den Lauftrainer mit beiden Händen fest und legen Sie den Rahmen auf den Boden. **Um die Gefahr einer Verletzung zu verhindern, beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade.**



FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden einfachen Tips beheben. Finden Sie das betreffende Problem und folgen Sie den Anleitungen. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, wählen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an.

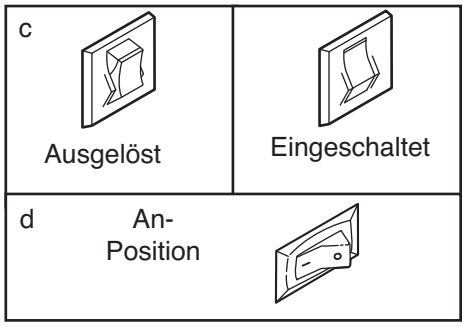
SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten.

LÖSUNG:

a. Prüfen Sie, ob das Netzkabel in einer richtig geerdeten Steckdose eingesteckt ist (sehen Sie sich Seite 10 an). Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge. Der Lauftrainer ist nicht kompatibel mit Steckdosen, die für FI-Schutzschalter eingerichtet sind

b. Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in den Computer hereingesteckt worden ist.

c. Prüfen Sie die Sicherung, die am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Kabels angebracht ist. Sollte der Schalter heraus stehen, wie hier angezeigt, dann wurde die Sicherung ausgelöst. Um sie neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.



d. Prüfen Sie den Ein-/Ausschalter vorne am Lauftrainer in der Nähe des Kabels. Der Schalter muss in der Ein-Position sein.

SYMPTOM: Das Gerät schaltet während des Betriebs ab.

LÖSUNG:

a. Überprüfen Sie die Sicherung neben dem Netzkabel (beziehen Sie sich auf „c", oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter wieder hinein.

b. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt worden ist. Ziehen Sie den Netzkabel aus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie ihn wieder ein.

c. Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer. Stecken Sie den Schlüssel dann wieder ganz in den Computer hinein.

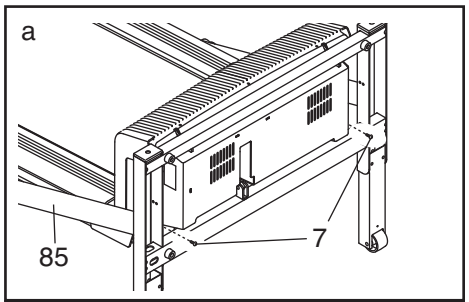
d. Vergewissern Sie sich, dass sich der Ein-/Ausschalter in der An-Position befindet.

e. Wenn das Gerät immer noch nicht ordnungsgemäß läuft, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

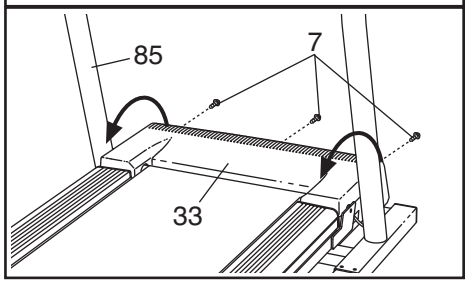
SYMPTOM: Das Display des Computers funktioniert nicht richtig.

LÖSUNG:

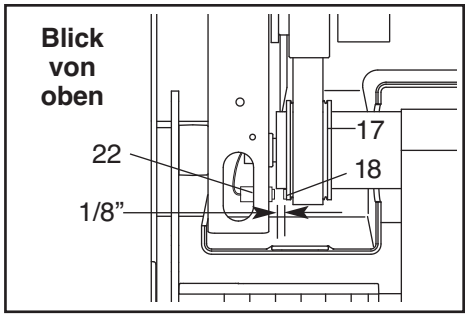
a. Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Dann senken Sie die Pfosten (85) vorsichtig. Entfernen Sie beiden angegebenen Schrauben (7). Hinweis: Sie brauchen dazu einen 8 Zoll langen Kreuzschraubendreher.



Heben Sie die Pfosten (85) in vertikale Lage. Entfernen Sie die drei Schrauben (7) von der Haube (33) und schwenken Sie die Haube vorsichtig ab.



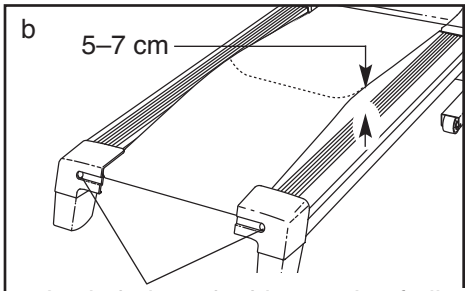
Finden Sie den Membranenschalter (22) und den Magnet (18) auf der linken Seite der Rolle (17). Drehen Sie die Rolle bis den Magnet mit dem Membranenschalter ausgerichtet ist. **Achten Sie darauf, dass die Spalte zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter 3mm weit ist.** Bewegen Sie ggf. den Membranenschalter leicht mit einem Schraubenzieher. Achten Sie beim Wiederanbringen der Haube (33) darauf, dass Sie die Schrauben (7) in dieselben Löcher schrauben, aus denen Sie sie herausgeschraubt haben. Laufen Sie einige Minuten auf des Lauftrainers, um zu sehen, ob die korrekte Geschwindigkeit abgelesen wird.



SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer.

LÖSUNG: a. Verwenden Sie nur ein Verlängerungskabel von weniger als 1,5 m Länge.

b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Lauftrainers vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mit Hilfe des Inbusschlüssels drehen Sie beide Justierbolzen der hinteren Rolle ca. eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie das Gerät ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.

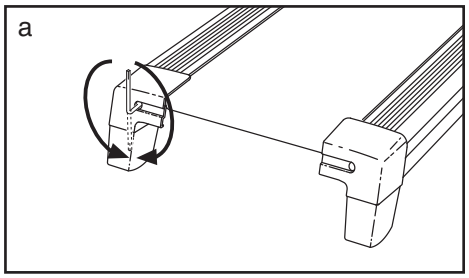


Justierbolzen der hinteren Laufrolle

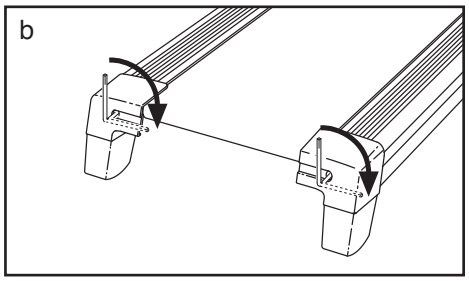
c. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

SYMPTOM: Das Laufband liegt beim Laufen nicht in der Mitte auf oder rutscht beim Laufen.

LÖSUNG: a. Wenn das Laufband nicht in der Mitte ist, ziehen Sie zuerst den Schlüssel raus und **ZIEHEN DAS STROMKABEL HERAUS**. **Falls sich das Laufband nach links verschoben hat**, verwenden Sie den Inbusschlüssel um den linken hinteren Rollenbolzen eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn zu drehen. **Falls sich das Laufband nach rechts verschoben hat**, drehen Sie den Bolzen eine halbe Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie das Stromkabel ein, stecken den Schlüssel ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten lang laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte läuft.



b. Sollte das Laufband beim Laufen rutschen, ziehen Sie zunächst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie dann mit Hilfe des Inbusschlüssels beide Justierbolzen der hinteren Rollen um ca. eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte zum liegen kommt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und laufen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Lauftrainer, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



SYMPTOM: Der Stoßdämpfer unterstützt das Senken des Lauftrainerrahmens nicht.

LÖSUNG: a. Die Leistungsfähigkeit des Stoßdämpfers unterliegt Umwelteinflüssen, wie z.B. Kälte. Um die Leistungsfähigkeit des Stoßdämpfers wiederherzustellen, halten Sie die Enden des Rahmens an den Endkappen mit beiden Händen fest und heben und senken Sie den Rahmen ein paar mal vorsichtig zum Boden. **Um Verletzungen vorzubeugen, gehen Sie dabei in Knie und halten Ihren Rücken gerade.**

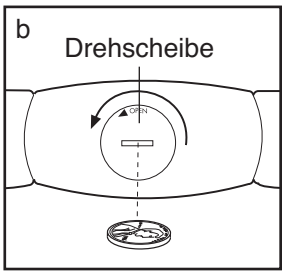
SYMPTOM: Die Steigung des Lauftrainers ändert sich nicht korrekt.

LÖSUNG: a. Mit dem Schlüssel im Computer eingesteckt, drücken Sie auf einen der Steigungsknöpfe. **Während sich die Steigung ändert, ziehen Sie den Schlüssel heraus.** Nach ein paar Sekunden stecken Sie den Schlüssel wieder ein. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf die höchste Steigungsstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurück gehen. Dies wird die Steigung kalibrieren.

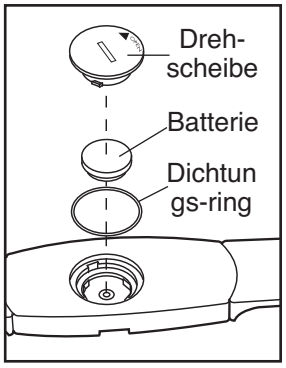
SYMPTOM: Der Brustpulssensor funktioniert nicht korrekt

LÖSUNG: a. Wenn der Herzschlagmonitor nicht richtig funktioniert, sehen Sie sich BRUSTPULSSENSOR-FEHLERSUCHE auf Seite 9 an.

b. Die Batterie sollte ausgetauscht werden, wenn der Herzschlagmonitor immer noch nicht richtig funktioniert. Um die Batterie auszutauschen, finden Sie die Drehscheibe auf der Rückseite der Sensoreinheit. Stecken Sie eine Münze in die Rille und drehen Sie die Scheibe dem Uhrzeigersinn entgegen zur öffenenden (OPEN) Position. Entfernen Sie die Drehscheibe



Entfernen Sie die alte Batterie und legen Sie eine neue CR 2032 Batterie ein. **Vergewissern Sie sich, dass sich die Schrift oben befindet.** Darüber hinaus vergewissern Sie sich, dass sich der Gummidichtungsring an der richtigen Stelle in der Sensoreinheit befindet. Legen Sie die Drehscheibe wieder auf die Öffnung und schließen Sie diese.



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainings-Programm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme hatten bzw. noch haben.

Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Pulswerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihre durchschnittlichen Herzfrequenz angibt.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogrammes helfen. Für detailliertere Trainingsinformation sollten Sie ein Fachbuch oder Ihren Arzt konsultieren.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, der Schlüssel zum Ziel ist die richtige Übungsintensität. Ein Indikator für die richtig Übungsintensität ist die Herzfrequenz. Das folgende Diagramm zeigt die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training.

	♥	165	155	145	140	130	125	115
♥		145	138	130	125	118	110	103
		125	120	115	110	105	95	90
		20	30	40	50	60	70	80

Um festzustellen, welche Herzfrequenz für Ihr Alter normal ist, beziehen Sie sich auf das Diagramm; der untere Teil des Diagramms zeigt das Lebensalter (das Alter wird dabei zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die auf der Spalte über Ihrem Alter sind, stellen Ihre “Trainings-zone” dar. Die niedrigeren zwei Zahlen sind die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung; die höhere Zahl ist die empfohlene Herzfrequenz für aerobes Training.

Um Ihre Herzfrequenz während dem Training zu messen, benutzen Sie den Pulssensor.

Fettverbrennung

Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper leicht angreifbare *Kohlenhydratkalorien* zur Energiegewinnung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte *Fettkalorien* zur Energiegewinnung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, stellen Sie die Geschwindigkeit und Steigung des Gerätes so ein, dass Ihre Herzfrequenz nah an der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Zur maximalen Fettverbrennung, stellen Sie die Geschwindigkeit und Steigung des Gerätes so ein, dass Ihre Herzfrequenz nah an der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Aerobes Training

Ist es Ihr Ziel, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, so muss ihr Training “Aerob” sein. Aerobes Training ist jede Aktivität, die über längeren Zeitraum hinweg große Mengen von Sauerstoff fordert. Dabei wird das Herz aufgefordert, vermehrt Blut in die Muskeln und die Lunge zu pumpen, das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Für aerobes Training stellen Sie die Geschwindigkeit und die Steigung so ein, dass Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone liegt.

TRAININGSRICHTLINIEN

Jedes Training sollte aus 3 einfachen Teilen bestehen:

Aufwärmen – Fangen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen an. Ein angemessenes Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihren Puls und die Blutzirkulation, um Ihren Körper auf anstrengenderes Training vorzubereiten.

Übungen in der Trainingszone – Nach dem Aufwärmen sollten Sie die Intensität Ihres Trainings erhöhen bis sich Ihr Puls in der Trainingszone befindet. Halten Sie diese Intensität 20 bis 60 Minuten lang. (Während der ersten Wochen sollten Sie 20 Minuten nicht überschreiten.) Atmen Sie durchaus tief und regelmäßig; halten Sie niemals den Atmen an.

Abkühlen – Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Das hilft der Flexibilität Ihrer Muskeln und verhindert Probleme, die sonst durch das Training entstehen könnten.

TRAININGSHAUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal wöchentlich trainieren. Dazwischen sollten Sie jeweils einen Tag Pause einlegen. Nach ein paar Monaten können Sie nach Wunsch bis zu 5 Mal pro Woche trainieren. Der Schlüssel zum Erfolg ist Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

TEILELISTE—Modell-Nr. EETL77905.0

R1205A

Um die unten angeführten Teile zu finden, sehen Sie die DETAILZEICHNUNG in der Mitte dieser Anleitung.

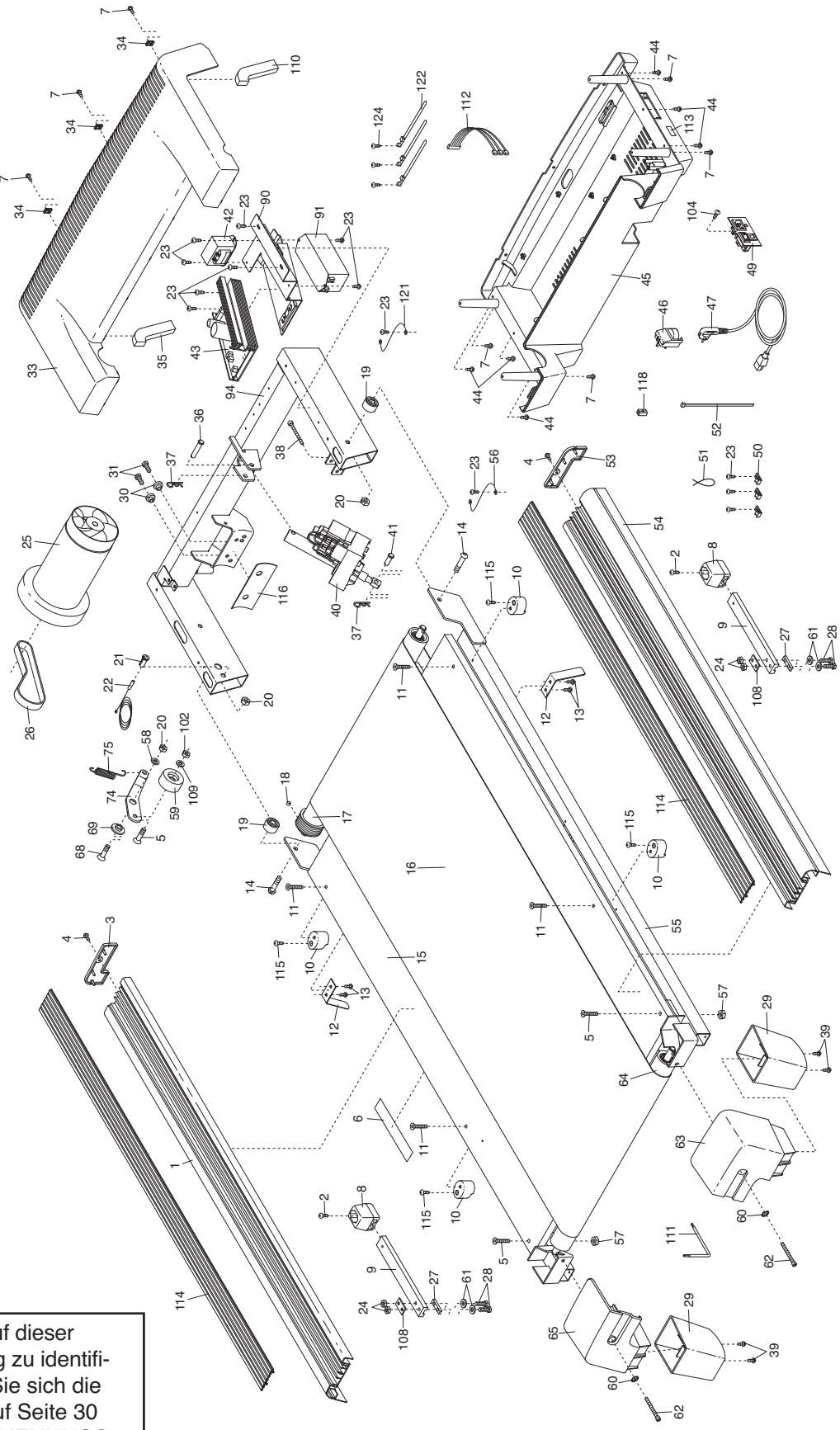
Bestell-Nr.	Zahl	Beschreibung
1	1	Linke Fußschiene
2	2	Federpolsterschraube
3	1	Abschlusskappe, vorn links
4	2	Vordere Abschlusskappenschraube
5	3	Hintere Plattformschraube
6	1	Arretierung-Aufkleber
7	35	3/4” Schraube
8	2	Federpolster
9	2	Blattfeder
10	4	Isolator
11	4	Plattform-Schraube
12	2	Bandführung
13	4	Bandführung-Schraube
14	2	Rahmendrehung-Schraube
15	1	Laufplattform
16	1	Laufband
17	1	Vordere Laufrolle
18	1	Magnet
19	2	Rahmen-Abstandshalter
20	5	Mutter
21	1	Membranenschalter-Klemme
22	1	Membranenschalter
23	10	1/2” Schraube
24	4	Feder-Mutter
25	1	Motor
26	1	Motorriemen
27	2	Feder-Abstandshalter
28	4	Feder-Schraube
29	2	Hinterer Fuß
30	2	Motor-Buchse
31	2	Motor-Schraube
32	2	Einsatz-Schraube, Niedere
33	1	Motor-Haube
34	3	Haube-Klemme
35	1	Hood-Schaumstoff, Linke
36	1	Oberer Bolzen
37	2	Splinte
38	1	Einstell-Schraube der vorderen Laufrolle
39	4	Schraube der hinteren Fuß
40	1	Steigungsmotor
41	1	Untere Bolzen
42	1	Umformer
43	1	Kontroller
44	6	3/4” Schraube
45	1	Bauchpfanne
46	1	Netzkabel-Adapter
47	1	Netzkabel
48	2	Steigungsrahmen-Mutter
49	1	Buchsenmontage
50	2	Binder-Halterung
51	1	Entfernbarer Binder
52	7	Kabelbinder
53	1	Vordere rechte Endkappe
54	1	Rechte Fußschiene
55	1	Rahmen
56	1	Steigungrahmen-Erdungskabel
57	2	Plattform-Mutter
58	1	Scheibe des Spannungssytem-Arms
59	1	Rolle der Spannungssystem
60	2	Zahnscheibe der hinteren Laufrolle
61	4	Scheibe der Federstange
62	2	Schraube der hinteren Laufrolle
63	1	Rechte hintere Endkappe
64	1	Hintere Laufrolle
65	1	Linke hintere Endkappe
66	1	Schraube der Spannungssystem-Rolle
67	4	Zahnscheibe
68	1	Schraube des Spannungssytem-Arms
69	1	Abstandshalter der Spannungssystem-Arm
70	1	Haltestange
71	2	Runde Pfosten-Endkappe
72	4	Computer-Schraube
73	1	Kabelbaum
74	1	Arm für die Spannungssystem
75	1	Feder des Spannungssystem-Arms
76	1	Riegelmontage
77	1	Riegeleinsatz
78	2	Haltestange-Endkappe
79	2	Quadratische Pfosten-Endkappe
80	2	Schraube des Steigung-Rahmens
81	6	Basispolster
82	6	1” Bohrschraube
83	4	Blechmutter
84	2	Vorsicht-Aufkleber
85	1	Pfosten
86	1	Stoßdämpfer
87	4	Verlängerungsstange-Schraube
88	2	Schraube des vorderen Rads
89	2	Vorderes Rad
90	1	Klammer für die Elektrotechnik
91	1	Filter
92	1	Knopfeinsatz
93	1	iFIT-Kabel
94	1	Steigung-Rahmen
95	1	Zugangsdeckel
96	8	Scheibe
97	2	Verlängerungsstange
98	1	Computerbasis
99	1	Pulssensor-Schraube

Bestell-Nr.	Zahl	Beschreibung
100	1	Ventilator
101	6	Plastik-Abstandshalter
102	1	Mutter der Spannungssystem-Rolle
103	1	Schlüssel/Klipp
104	1	Schraube der Buche-Klammer
105	1	Computer-Einsatz
106	4	Mutter
107	1	Buchablage
108	4	Abstandshalter des Stoßdämpfers
109	1	Scheibe der Spannungssystem-Rolle
110	1	Haube-Schaumstoff, Rechtes
111	1	Innensechskantschlüssel
112	1	Steigung-Kabelbaum
113	1	Warnungsaufkleber (Elektrostatik)
114	2	Schienenabdeckung
115	4	Isolatorenschraube
116	1	Motor-Isolator
117	1	Brustpulssensor-Empfänger
118	1	Ferritkästchen
119	1	Brustgurt
120	1	Brustpulssensor
121	1	Erdungskabel der vorderen Laufrolle
122	3	Kabelbinder
123	4	Rad-Abstandshalter
124	3	Kabelbinder-Schraube
125	2	Ventilator-Schraube
#	1	10” blauer Draht, 2w
#	1	8” blauer Draht, m/w
#	1	4” blauer Draht, m/w
#	1	8” grüner Draht, w/Ring
#	1	4” grüner Draht, w/Ring
#	1	10” grüner Draht, w/Ring
#	1	4” roter Draht, m/w
#	1	6” weißer Draht, 2w
#	1	Bedienungsanleitung

#Weißt auf ein nicht abgebildetes Teil hin.
Änderungen vorbehalten.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. EETL77905.0

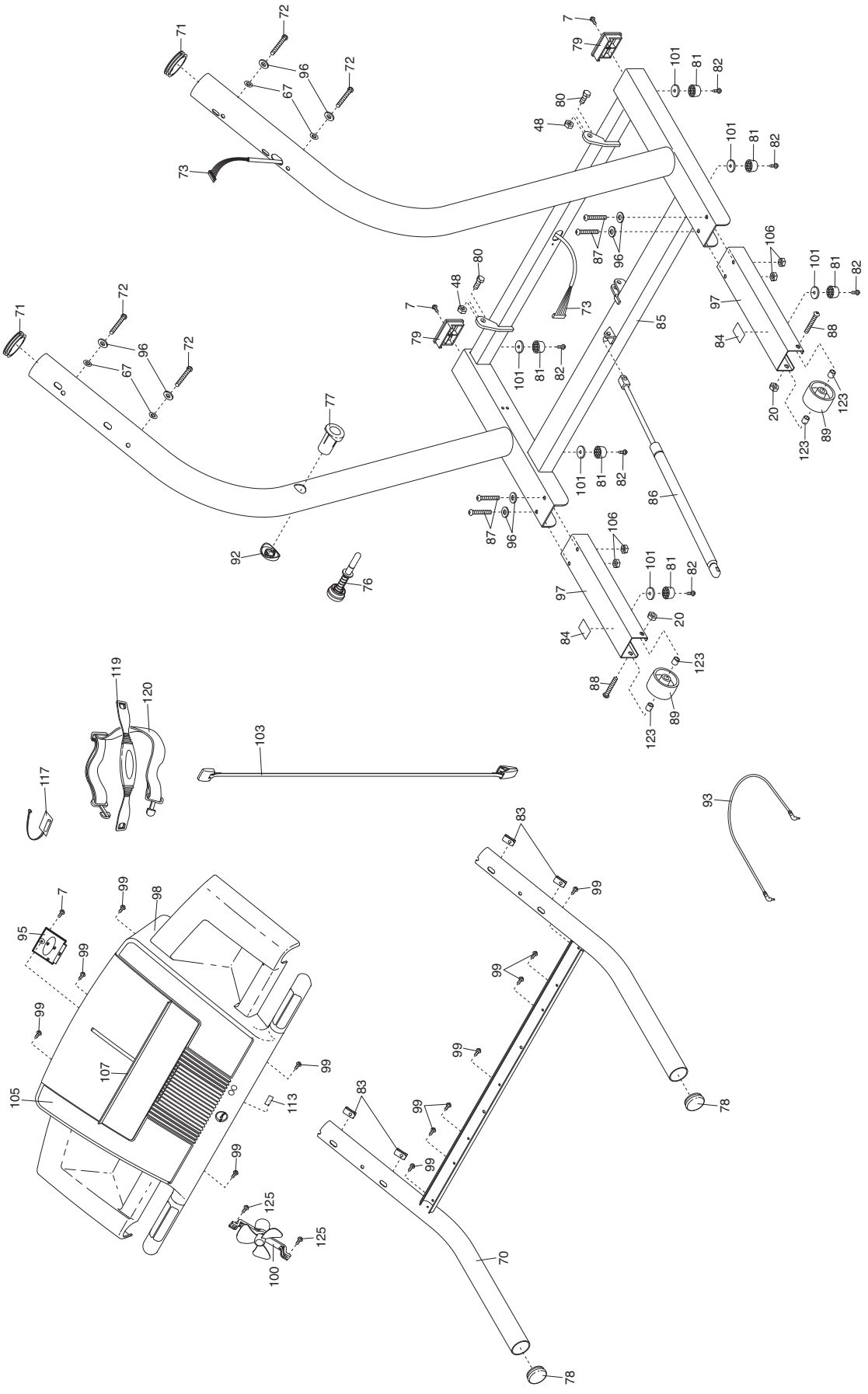
R1205A



Um die Teile auf dieser Detailzeichnung zu identifizieren, sehen Sie sich die TEILELISTE auf Seite 30 und 31 der BEDIENUNGS-ANLEITUNG an.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. EETL77905.0

R1205A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Service-Telefonnummer von außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die MODELL-NUMMER des Produktes (EETL77905.0)
- den NAMEN des Produktes (EPIC GENESIS 700 Lauftrainer)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die BESTELLNUMMER und BESCHREIBUNG der Teile (siehe TEILELISTE auf Seite 30- 31 und DETAIL-ZEICHNUNG in der Mitte dieser Bedienungsanleitung)

Teile-Nr. 234469 R1205A
In USA gedruckt © 2005 ICON IP, Inc.